クックブック（取扱説明編／料理編）
ウォーターオーブン 家庭用
業務用として使用しないでください。

形名 AX-2000（エーエックス）

ヘルシオ

COOKBOOK

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック（取扱説明編／料理編）を
よくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

料理編もくじ

まず、「料理編」の料理をお作りになる前に」をお読みください。75ページ

入門メニュー

自動10メニュー　掲載15メニュー

お 総 菜

焼き物

自動41メニュー　掲載48メニュー

＊「もち」、「焼きなす」、「焼きおにぎり」などは66〜71ページの『メニュー別加熱早見表』をご覧ください。

フライ

自動15メニュー　掲載17メニュー

ゆで・蒸し物

自動12メニュー　掲載16メニュー

煮物

自動12メニュー　掲載13メニュー

※カタログなどに記載の自動メニュー数245メニューとは、自動加熱あたため(サックリあたため4メニュー、しっとりあたため4メニュー、牛乳・酒のかんの計10メニュー)ゆで物の野菜(青野菜など3メニュー)と、もくじのメニュー名に ●が付いている232メニューとを合わせた数です。
※料理編掲載メニュー数354メニューとは、手作りのセットメニューを個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー(※印)は含んでいない数です。

■ 赤飯・炊飯

自動2メニュー　掲載6メニュー

■ カンタンクッキング

自動25メニュー　掲載27メニュー

■ 酒の肴

自動5メニュー　掲載23メニュー

■ モーニングセット

自動5メニュー　掲載9メニュー

■ お弁当セット

自動21メニュー　掲載21メニュー

■ 夕食セット

自動6メニュー　掲載7メニュー

■ 低カロリーセット

自動13メニュー　掲載26メニュー

…料理編もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。75ページ

※カタログなどに記載の自動メニュー数245メニューとは、自動加熱あたため(サックリあたため4メニュー、しっとりあたため4メニュー、牛乳・酒のかんの計10メニュー)ゆで物の野菜(青菜など3メニュー)と、もくじのメニュー名に ● が付いている232メニューとを合わせた数です。
※料理編掲載メニュー数354メニューとは、手作りのセットメニューを個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー(※印)は含んでいない数です。

お 総 菜 (つづき)

■低塩バランスセット
自動9メニュー　掲載18メニュー

■野菜たっぷりセット
自動8メニュー　掲載16メニュー

■蒸し物セット
自動10メニュー　掲載20メニュー

■おもてなし2段セット
自動4メニュー　掲載17メニュー

お菓子・パン　自動34メニュー　掲載55メニュー

料理編の料理をお作りになる前に

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。
※科学技術庁資源調査会編の「五訂増補日本食品標準成分表」に基づき、辻学園栄養専門学校にて計算したものです。
※「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは無塩バターで計算しています。
※カロリーに特に分量の記載のないものは1人分です。

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と、*印の分量が自動でできます。
※人数分を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。
※*印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

レシピ内の主な加熱の区分（**自動メニュー**又は**手動加熱**）を示しています。

本体操作パネル**健康メニュー／ビタミン等保存メニュー／焼き野菜**などの自動メニューのジャンルや手動の使用キーを表しています。

水タンク

レシピ内の主な加熱において、水タンクを使うメニューのおおまかな必要水位目安です。
※構造上、加熱後も水タンクには、水が残ります。また、加熱の条件によって同一メニューでも水タンクに残る水量が変わることがあります。

予熱目安時間

予熱に要する時間のおおまかな目安です。
※予熱時間は、製品本体の温度や室温などによって異なるため、マイコンが自動調節します。したがって、実際の予熱時間が記載の目安時間に比べて長短が生じることがあります。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合**焼き野菜**）の加熱開始から終了までの時間のおおまかな目安を表しています。
※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

自動メニュー	水 位	予 熱	焼き上げ	目安時間
健康メニュー ビタミン等保存メニュー 焼き野菜	水位1以上	付属品は入れません 予熱目安時間 約10分	上段 角皿	約10分

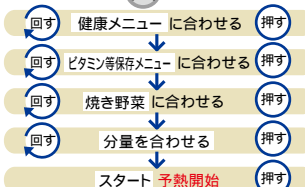
・**自動メニュー**→**焼き物**→**焼き野菜**でも同じ加熱ができます。

材料（4人分）　105kcal　塩分 0.4g

かぼちゃ（1cm角に切る）……300g
A ┌プレーンヨーグルト……80g
　 │マヨネーズ……大さじ1
　 └塩、こしょう……各少々
好みの野菜

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷角皿にかぼちゃを平たく入れる。
❸予熱する。（付属品・食品は入れません）

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　健康メニュー に合わせる　押す
回す　ビタミン等保存メニュー に合わせる　押す
回す　焼き野菜 に合わせる　押す
回す　分量を合わせる　押す
スタート　予熱開始　押す

❹予熱が完了すれば、2を上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:ウォーターオーブン（ロースト）・1段調理・予熱ありの250℃で約10分（2人分は約8分）

❺混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

焼きピーマンのおひたし

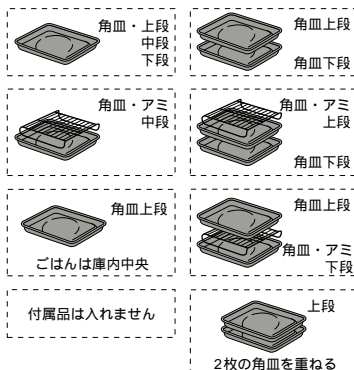
ピーマンのおいしさがひき立ちます。しょうゆとかつおぶしでどうぞ。
※ピーマン300gを細切りにして、かぼちゃの要領でスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して ひかえめ に合わせる。

材　料

●分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。
●計量
①1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。
※1mL＝1ccです。
②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。
※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載していない付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

■付属品の組み合わせ

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンを使ってください。

作り方文章中のことば

●手動でするときは
手動加熱でするときの目安です。

※**自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。**
※**「手動でするときは」の記載のないメニューは、手動では難しいため、「加熱時間の目安」を記載しています。**

●手動加熱
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

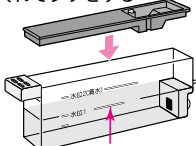
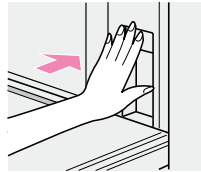
■お料理の写真は盛りつけ例です。

入門メニュー

とりのから揚げ

材料（４人分）　281kcal　塩分 1.5g

- とりもも肉…２枚（500g）
- A［酒…大さじ２／しょうゆ…大さじ１］
- から揚げ粉（市販のもの）…適量

※２人分も自動でできます。

ヘルシオの“から揚げ”は、油を使わないのでとってもヘルシー。揚げ油の処理も不要です。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 とりもも肉を１枚をそれぞれ、８等分に切る。

ポイント　小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

3 とり肉をＡとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。

4 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐったとり肉を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

5 粉が湿らないうちに角皿に油をぬった調理網をのせて、とり肉を皮が上になるようにして並べる。

お手入れを簡単にするために、角皿にアルミホイルを敷いてもよいでしょう。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

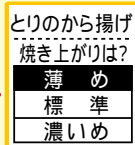
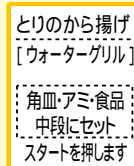
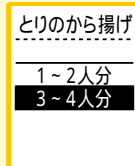
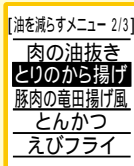
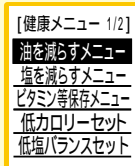
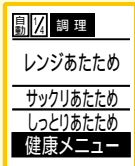
6 5を中段に入れる。

7 自動メニュー（決定（押す））を…

回して「健康メニュー」に合わせる

「油を減らすメニュー」を選択した状態で

回して、2画面めの「とりのから揚げ」に合わせる

「3～4人分」を選択した状態で

スタート後、約30秒以内に自動メニューつまみを回して「薄め」に合わせる。
※自動メニューの「とりのから揚げ」は、手羽元の加熱（98ページ）を「標準」にしています。

※自動メニュー→「フライ」→「とりのから揚げ（薄め）」でも同じ加熱ができます。
※加熱時間の目安　約20分
※手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで20～22分（2人分は16～17分）

から揚げに合う、フライドポテト風おつまみも作ってみましょう。

【材料】（４人分）

- じゃがいも…２個（300g）
- サラダ油…小さじ２
- 塩…適量

※２人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

2 じゃがいもは皮をよく洗って1㎝角の棒状に切り、ボールに入れてサラダ油を加え、混ぜ合わせて表面に油をからめ、角皿に重ならないように広げる。

3 2を上段に入れる。

4 自動メニューつまみで、「焼き物」→「カンタン焼物おかず」→「分量を合わせる」→スタート（約30秒以内に自動メニューつまみで しっかり に合わせる。

※ 手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・1段調理・予熱なしの250℃で約26分（2人分は約24分）

5 加熱後、塩をまぶす。

じゃがいもを細めに切ると、から揚げと一緒に加熱できます。

じゃがいも1/2個を7㎜角に切り、サラダ油小さじ1/2をからめて、から揚げといっしょに調理網に並べて、『とりのから揚げ』の操作で加熱します。ソフトなポテトのおつまみが手軽にできます。塩やドライハーブで味つけします。

ビタミンCを逃がさず、ヘルシーでおいしいおすすめのメニュー。彩り豊かな1皿で、身体の中からきれいに。

温野菜サラダ

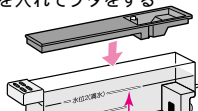
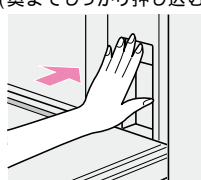
●ブロッコリーとアスパラガスのサラダ

材料（4人分）　139kcal　塩分 1.5g

- ブロッコリー…1個
- アスパラガス…12本
- 粗びきウインナー…4本
- うずら卵…8個

ドレッシング
- 玉ねぎ（すりおろす）…50g
- ポン酢しょうゆ…大さじ4
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩、こしょう…各少々

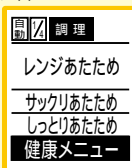
※2人分も自動でできます。

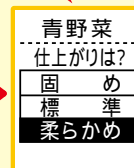
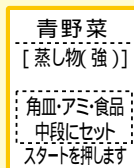
1 水タンクに水を入れる。（水位2（満水））

2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。

3 2を中段に入れる。

4 自動メニュー 決定(押す) を…

スタート後、約30秒以内に自動メニューつまみを回して「柔らかめ」に合わせる。　※ブロッコリーに火が通りやすいように「柔らかめ」を選択します。

回して「健康メニュー」に合わせる

回して「ビタミン等保存メニュー」に合わせる

回して「青野菜」に合わせる

※自動メニュー→「ゆで・蒸し物」→「青野菜（柔らかめ）」でも同じ加熱ができます。　※加熱時間の目安　約10分
※手動でするときは：蒸し物（強）で約10分

5 うずら卵を水につけてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

温野菜サラダ・バリエーション

●かぼちゃといんげんのサラダ

かぼちゃ（5㎜厚さに切る）200g、いんげん100gを角皿にのせた調理網に並べて中段に入れる。自動メニューつまみを回して、

「健康メニュー」
↓
「ビタミン等保存メニュー」
↓
「いも・かぼちゃ」
↓
スタート
（約30秒以内に「固め」に合わせる）

加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをかける。

※自動メニュー →「ゆで・蒸し物」→「いも・かぼちゃ（固め）」でも同じ加熱ができます。
※加熱時間の目安　約15分
※手動でするときは:蒸し物（強）で約15分

●ブロッコリーのミモザサラダ

1 ブロッコリー150gは小房に分け、玉ねぎ50gは薄切り、にんじん50gは3㎜厚さの半月切りにして金ザルに入れる。（にんじんも薄く切れば金ザルに入れて同時に加熱できます。）

金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

2 角皿に調理網をのせ、1と卵（冷蔵のもの）2個をのせる。

3 ブロッコリーとアスパラガスのサラダと同じ要領・操作で加熱する。加熱後、金ザルごと野菜だけを取り出す。

4 自動メニューつまみを回して、延長で3〜5分卵を加熱して水につけてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。

ご注意　殻付き卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

● トースト＆アスパラガスのベーコン巻き＆目玉焼き

材料（4人分）　304kcal　塩分 1.3g

- 食パン（常温・4〜6枚切り）…4枚
- アスパラガス…8本
- ベーコン（半分に切る）…4枚
- 卵…4個
- アルミケース…12枚

※2人分も自動でできます。

トーストと、サイドメニューが同時にできます。

モーニングセット

いろいろな組み合わせが楽しめる、「モーニングセット」のバリエーションを132、133ページに紹介しています。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）◀◀76ページの【とりのから揚げ】参照。

2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。 ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。

3 角皿に2をのせ、アルミケースを2枚重ねたものを4組のせて卵を割り入れ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿に食パンを並べて**上段**に入れる。

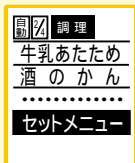
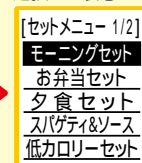
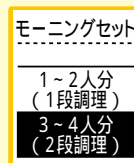
※卵の下にハムやベーコンを敷いてもよいでしょう。

上段

下段

※調理網は、使いません。まちがえるとうまく焼けません。

1〜2人分のときは、角皿1枚と調理網を使います。中段に入れます。

4 自動メニュー（決定（押す））を…

回して、2画面めの「セットメニュー」に合わせる

自動｜% 調理
牛乳あたため
酒のかん
••••••••••••
セットメニュー

→「モーニングセット」を選択した状態で

[セットメニュー 1/2]
モーニングセット
お弁当セット
夕食セット
スパゲティ&ソース
低カロリーセット

→「3〜4人分」を選択した状態で

モーニングセット
1〜2人分（1段調理）
3〜4人分（2段調理）

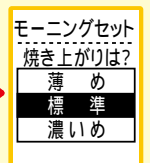
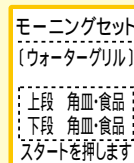
→

モーニングセット
〔ウォーターグリル〕
上段　角皿・食品
下段　角皿・食品
スタートを押します

→

→

約30秒間は、仕上がりの調整ができます。必要に応じて自動メニューつまみを回して合わせてください。

モーニングセット
焼き上がりは?
薄　め
標　準
濃いめ

※加熱時間の目安　約14分　※手動でするときは：3〜4人分の場合、ウォーターグリル・予熱なしで14〜15分（1〜2人分の場合は11〜12分）

食パン（常温）だけをトーストする場合

角皿に調理網をのせ、食パンをのせて**中段**に入れる。

手動のウォーターグリル・予熱なしで1枚（約10分）、2枚（約10分30秒）、4枚（約11分30秒）を目安に加熱してください。

※トーストは角皿に調理網をのせて中段に入れる方法をおすすめします。調理網を使わずに角皿を上段に入れる方法は、パンの焼き上がり色がややうすくなります。

スパゲティ&ソース

大きな鍋を出す手間がなく、少量の水で、スパゲティがゆでられます。スパゲティのゆでと、ソースのあたためが同時にできて便利です。

材料（4人分）　591kcal　塩分 4.9g　mL=cc

- スパゲティ（7分ゆで・太さ1.6㎜のもの）…400g
- 水…600mL
- サラダ油…小さじ4
- 塩…適量
- スパゲティソース（2〜3人分用）（缶詰または、レトルト）…2缶または2袋（580g）

※2人分も自動でできます。

※サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

焼き魚の定番『さんまの塩焼き』をヘルシオで焼いてみましょう。

さんまの塩焼き

材料（4人分）　326kcal　塩分 1g

・さんま…4尾（1尾150g）　・塩…適量

※2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（**水位1以上**）

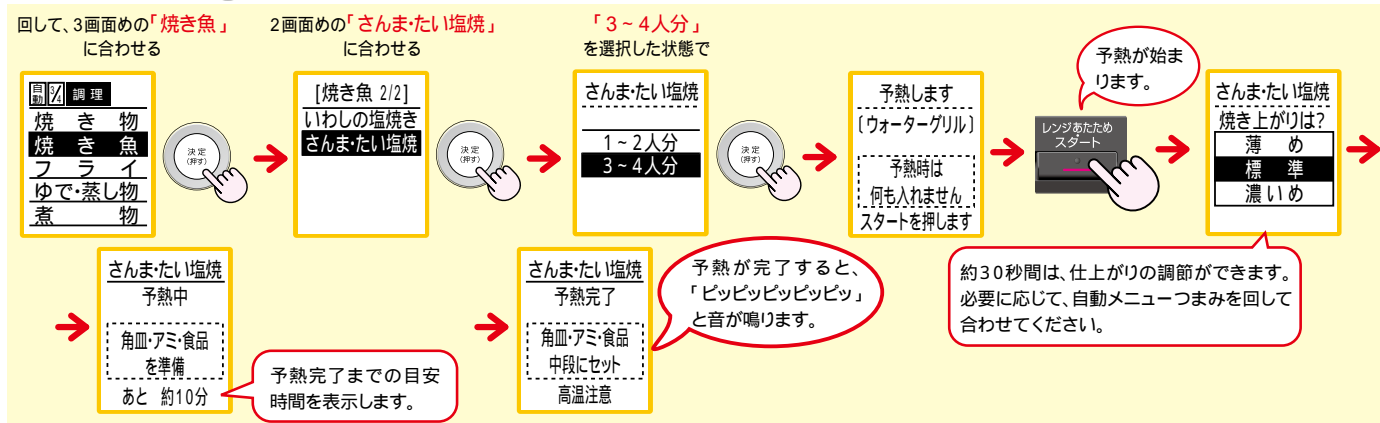
◀◀76ページの【とりのから揚げ】参照。

2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は、半分に切る。

ポイント

- 出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
- 塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。

3 予熱する。（付属品・食品は入れません）

4 **自動メニュー** 決定(押す) を…

5 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて2の表側を上にしてのせ、**中段**に入れる。

※予熱時間の目安　約10分
※加熱時間の目安　約21分
※手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで約21分（2人分は約16分）

角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れがラクです。

- 塩に2割の砂糖を加えたものをふって焼いたものです。塩のみの場合これより薄めに仕上がります。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

1人分の昼食などに、大変便利です。

・スパゲティ…100g　・水…200mL
・サラダ油…小さじ1　・塩…適量

1 水タンクに水を入れる。（**水位2（満水）**）◀◀77ページの【温野菜サラダ】参照。

2 スパゲティは、半分に分けてレンジ用パスタゆで容器（9×27×高さ6cm）2個に入れ、分量の水、サラダ油、塩を等分に入れる。

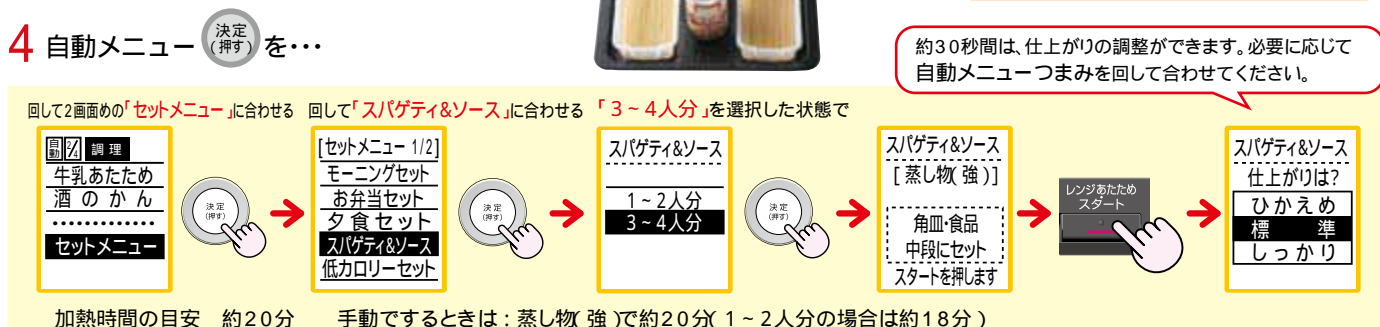
※容器がない場合は、アルミホイルで同サイズに水がこぼれないように形作ってもよいでしょう。

3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせる。**中段**に入れる。

4 **自動メニュー** 決定(押す) を…

約30秒間は、仕上がりの調整ができます。必要に応じて自動メニューつまみを回して合わせてください。

回して2画面めの「セットメニュー」に合わせる　回して「スパゲティ&ソース」に合わせる　「3〜4人分」を選択した状態で

※加熱時間の目安　約20分　※手動でするときは：蒸し物（強）で約20分（1〜2人分の場合は約18分）

5 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。

※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。
※スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって、仕上がりが変わることがありますので、麺が固い場合は様子を見ながら延長してください。

ご注意　缶詰やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

焼きいも

材料（４人分）　297kcal　塩分 0g

・さつまいも（直径５cm以下のもの）
…４本（１本２５０ｇ）
※１～４本まで自動でできます。

こんがり香ばしい香りが、広がります。
昔ながらの定番おやつ。

1 水タンクに水を入れる。（**水位1以上**）
◀◀ 76ページの【とりのから揚げ】参照。

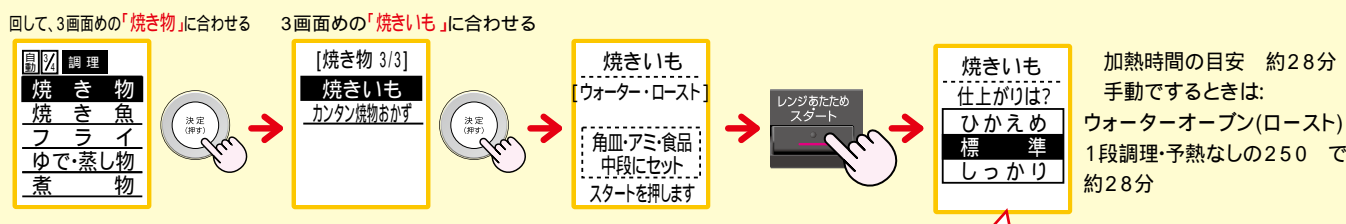
2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヵ所穴を開ける。

3 角皿に調理網をのせていもを並べる。

4 3を中段に入れる。

5 自動メニュー（決定（押す））を…

回して、3画面めの「焼き物」に合わせる　3画面めの「焼きいも」に合わせる

※加熱時間の目安　約28分
※手動でするときは：
ウォーターオーブン(ロースト)
1段調理・予熱なしの250℃で
約28分

約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。

焼きいも・バリエーション

●ベイクドポテト　※1～4個まで自動でできます。

1 じゃがいも4個（1個150g）は洗って水気をふく。

2 焼きいもと同じようにするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して、しっかりに合わせる。

※ 手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）1段調理・予熱なしの250℃で約35～40分

3 加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。

4 好みで塩をふる。

ゆで卵・レトルトカレー

ヘルシオなら、ゆで卵もレトルトパックも加熱できます。

ゆで卵のポイント

● 冷蔵保存の卵を使います。
● 卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがありますので、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して仕上がりを調節してください。

●ゆで卵　材料（４個分）　76kcal　塩分 0.2g

・卵（冷蔵のもの）…Ｍ４個　※Ｍサイズ2～8個まで自動でできます。

●レトルトカレー　1～2袋

1 水タンクに水を入れる。（**水位２**（満水））
◀◀ 77ページの【温野菜サラダ】参照。

2 角皿に調理網をのせて、卵（または、レトルトカレー）をのせる。**中段**に入れる。

●マカロニグラタン

あつあつの、クリーミーなソースが素材にからんだ人気のメニュー。

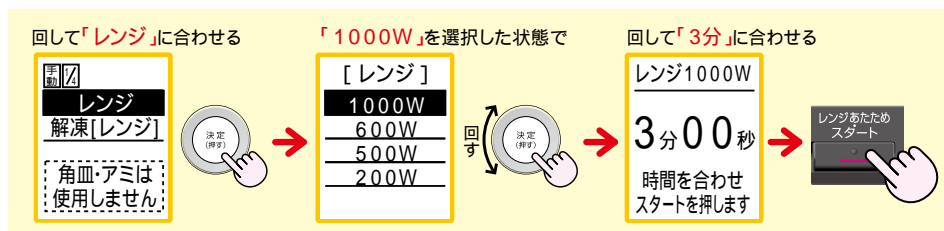
グラタン

材料（4人分）　404kcal　塩分 2.2g

- ホワイトソース…2カップ分（185ページを参照して作る）
- マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）…80g
- A
  - えび（殻、尾、背ワタを取る）…200g
  - 玉ねぎ（薄切り）…1/2個（100g）
  - マッシュルーム・薄切り（缶詰）…50g
  - 白ワイン…大さじ2
  - バター…20g
- 塩、こしょう…各少々
- ピザ用チーズ…80g
- パセリ（刻む）…適量

※2人分も自動でできます。

1 耐熱容器にAを入れ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)

2 手動加熱 (決定(押す)) を…

3 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

4 3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター(分量外) をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

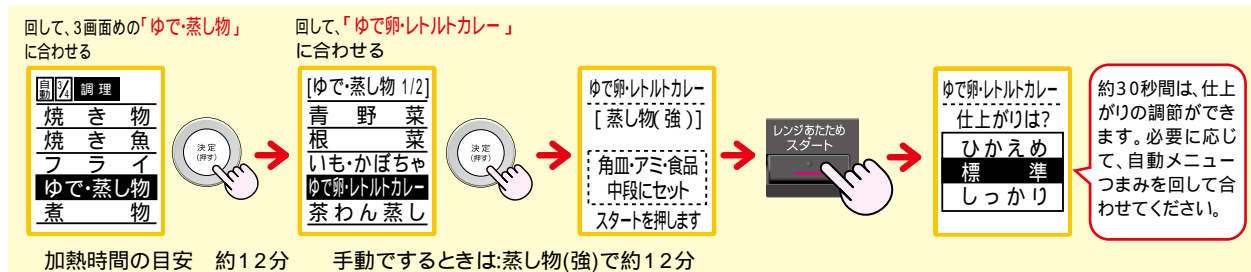
5 角皿に並べて、中段に入れる。

※グラタンは、水タンクは使いません。(水の有無にかかわらず、水タンクが本体にセットされていても、支障ありません。)

6 自動メニュー (決定(押す)) を…

※加熱時間の目安　約17分　※手動でするときは：グリル・予熱なしで約17分(2人分は約15分)

約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。

7 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- 2人分も自動でできます。大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
  - ※ 2人分以上を1つの器に入れて焼くときは、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して、濃いめに合わせます。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を庫内中央に置き、(角皿は入れません)手動のレンジ1000Wで人肌程度まであたためてから焼いてください。
  - ※ チーズは焼く前に散らします。
- 2段で焼く場合は、4皿ずつを2枚の角皿にのせ、上段と下段に入れます。手動のグリルで約27分にセットし、上段が約25分で焼けますので、取り出して下段の角皿を上段に入れかえて、様子を見ながら続きを焼いてください。

---

3 自動メニュー (決定(押す)) を…

約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。

※加熱時間の目安　約12分　※手動でするときは:蒸し物(強)で約12分

4 加熱後、水に取ってから殻をむく。

ご注意　殻付き卵の加熱やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます

自動メニューのゆで・蒸し物のゆで卵・レトルトカレーでスタートを押して、約30秒以内に自動メニューつまみを回して、しっかりに合わせる。

※ 手動でするときは: 蒸し物(強)で約13分

※ レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

●冷凍ごはん
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

お総菜

料理は、家族への愛情や健康を
願う気持ちがあってこそ。
『ヘルシオ』で素材の持ち味、
良さを生かした、
おいしくて栄養バランスの取れた
家庭料理のレパートリーを広げてください。

監修：爲後 喜光

Yoshimitsu Tamego
辻学園調理・製菓専門学校／栄養専門学校／
辻クッキング　教授。
テレビ出演や講演など幅広く活躍し、多数の著作がある。

「焼き物」のコツとポイント

メニューの目的によって、予熱や水の使用有無の区別があります。

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

▶【油を減らしたいメニュー】…(例)とりの照り焼き、スペアリブ
・予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、
ウォーターオーブン(ロースト)加熱を使用します。
・熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

▶【ビタミンCなどを多く残したいメニュー】…(例)焼き野菜サラダ
・予熱ありで、ウォーターオーブン(ロースト)加熱を使用します。
・庫内の酸素濃度が下がりやすいように予熱し、
さらに低酸素状態を維持しながら焼き上げます。

▶【生の素材にスピーディーに火を通したいメニュー】…(例)焼きいも
・予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、
ウォーターオーブン(ロースト)加熱を使用します。
・熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディーに食品内部に火を通します。

▶【焼き目を重視するメニュー】…(例)グラタン
・予熱なしで、グリル加熱を使用します。

手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

・油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱をしてください。予熱をするとさらに効果的です。

角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

・アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

ガーリックの風味と黒こしょうをアクセントに。

チキンガーリックステーキ

材料（4人分）　291kcal　塩分 1.2g

とりもも肉………… 2枚(500g)
赤パプリカ………… 1個
黄パプリカ………… 1個
塩、黒こしょう………… 各少々

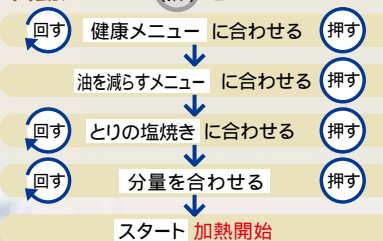
A
にんにく(薄切り)… 1かけ
好みのハーブ…… 大さじ1
オリーブオイル… 大さじ2
塩………… 小さじ1
黒こしょう………… 少々

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いてそれぞれ2等分に切る。
❸ビニール袋にAととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。
❹角皿に調理網をのせて、3の肉に塩、黒こしょうをふる。皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。
❺4を中段に入れる。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの塩焼き	水位1以上	中段 角皿・アミ	約21分

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼きでも同じ加熱ができます。

自動メニュー（決定(押す)）を…
回す 健康メニュー に合わせる 押す
↓
油を減らすメニュー に合わせる 押す
↓
回す とりの塩焼き に合わせる 押す
↓
回す 分量を合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで21～22分(2人分は19～20分)

❻加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。

とりの トマトソースがけ

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの塩焼き	水位1以上	中段 角皿・アミ	約21分

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼きでも同じ加熱ができます。

材料（4人分） 356kcal 塩分 1.8g

とりもも肉 …… 2枚（500g）
塩、こしょう …… 各適量
トマト（1cm角に切る） …… 2個（300g）
青じそ（1cm角に切る） …… 10枚
オリーブオイル …… 大さじ3
にんにく（薄切り） …… 3かけ
A 塩 …… 小さじ$^{2}/_{3}$
A レモン汁 …… 大さじ3
A こしょう …… 少々

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。
❸角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。
❹3を中段に入れる。チキンガーリックステーキ（82ページ）の5と同じ操作をする。
❺肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。

アドバイス…オリーブオイルの量は好みで調節してください。

❻肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。

とりのゆず風味焼き

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの塩焼き	水位1以上	中段 角皿・アミ	約21分

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼きでも同じ加熱ができます。

材料（4人分） 154kcal 塩分 1.2g

とりもも肉（皮なし） …… 2枚（500g）
A 塩 …… 小さじ$1/2$
A 酒 …… 大さじ1
ゆず …… 1個
赤とうがらし …… 1本
塩 …… 少々

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷とり肉にAをよくすり込んでおく。
❸ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。
❹角皿に調理網をのせてとり肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げてぬる。
❺4を中段に入れる。チキンガーリックステーキ（82ページ）の5と同じ操作をする。
❻肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。

とりのもも焼き（オレンジソースがけ）

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの塩焼き(濃いめ)	水位1以上	中段 角皿・アミ	約24分

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼き(濃いめ)でも同じ加熱ができます。

材料（4人分） 271kcal 塩分 1.1g

とり骨つきもも肉 …… 4本（1本200g）
塩、こしょう …… 各適量
オレンジソース
　マーマレード …… 大さじ2
　オレンジジュース、白ワイン、レモン汁 …… 各大さじ1
　練りからし …… 小さじ2
　塩、こしょう …… 各少々
　ローズマリー …… 適量

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、塩、こしょうをする。
❸オレンジソースの材料を合わせておく。
❹角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。
❺4を中段に入れる。チキンガーリックステーキ（82ページ）の5と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して**濃いめ**に合わせる。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで24〜25分（2人分は23〜24分）

❻オレンジソースをあたためて、肉にかける。

アドバイス…オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。

バリエーション とりのもも焼き（レモンガーリック）

● 焼き上げは「とりのもも焼き（オレンジソースがけ）」と同じ要領です。

材料（4人分）

とり骨つきもも肉 …… 4本（1本200g）
塩、こしょう …… 各適量
A レモン汁 …… 大さじ1 $1/3$
A にんにく（すりおろす） …… 適量

＊2人分も自動でできます。

❶とりのもも焼き（オレンジソースがけ）の2と同じようにし、Aをよくすり込む。

香ばしいみその香りが食欲をそそります。

とりのねぎみそ焼き

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの照り焼き	水位1以上	中段 角皿・アミ	約19分

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。

材料（4人分）　327kcal　塩分 1.5g

とりもも肉……2枚（500g）

A
- みそ……大さじ4
- ごま油……大さじ2
- 砂糖……小さじ1
- 白ねぎ（みじん切り）……大さじ2
- にんにく（みじん切り）……小さじ1
- 七味とうがらし……少々
- しょうが汁……少々

じゃがいも……1個（150g）

塩、こしょう……各適量

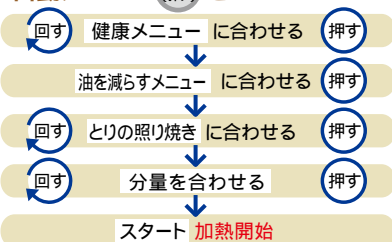
＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

❸ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて12等分のくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。

❹3のとり肉のみそをかるくしごき取る。角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。

❺4を中段に入れる。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで19〜20分（2人分は16〜17分）

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの照り焼き	水位1以上	中段 角皿・アミ	約19分

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。

ピリ辛チキン

材料（4人分）　265kcal　塩分 1.5g

とりもも肉……2枚（500g）

白ねぎ……6cm

赤とうがらし……2本

A
- しょうゆ……大さじ4
- 酒……大さじ4

七味とうがらし……適量

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）

❷白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。

❸とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

❹2のビニール袋にとり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

❺角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

❻5を中段に入れる。とりのねぎみそ焼き（上記）の5と同じ操作をする。加熱後、七味とうがらしをふる。

ひとくちMEMO

★ とりの照り焼き でできるメニューを油を減らさないで焼くときは、手動グリル・予熱なしで約16分（4人分）を目安に様子を見ながら焼いてください。

付属品は、角皿と調理網を使用し、中段に入れます。水タンクには水を入れません。

とりの照り焼き

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの照り焼き	水位1以上	中段 角皿・アミ	約19分

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。

材料（4人分） 277kcal 塩分 1.4g

とりもも肉……2枚（500g）
たれ
- しょうゆ……大さじ3
- みりん……大さじ2
- 酒……大さじ1
- 砂糖……小さじ1

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
❸ビニール袋にたれととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
❹角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。
❺とりのねぎみそ焼き（84ページ）の5と同じようにする。

焼きとり

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの照り焼き	水位1以上	中段 角皿・アミ	約19分

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。

材料（8本・4人分）
256kcal 塩分 1.4g

とりもも肉……2枚（400g）
白ねぎ……2本
たれ
- しょうゆ……大さじ4
- みりん……大さじ3
- 酒……大さじ1 1/2
- 砂糖……大さじ2
- サラダ油……大さじ1

竹串

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷とり肉は24等分、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
❸ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
❹角皿に調理網をのせ、3を並べる。
❺とりのねぎみそ焼き（84ページ）の5と同じようにする。

手羽元の香り焼き

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの照り焼き(濃いめ)	水位1以上	中段 角皿・アミ	約23分

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼き（濃いめ）でも同じ加熱ができます。

材料（4人分）
252kcal 塩分 1.8g mL=cc

とり手羽元……12本（1本60g）
たれ
- しょうゆ……90mL
- 砂糖……大さじ3
- 酒……大さじ2
- ごま油……大さじ1
- 豆板醤（トウバンジャン）……小さじ2

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
❹とりのねぎみそ焼き（84ページ）の5と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して**濃いめ**に合わせる。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで23〜24分（2人分は19〜20分）

タンドリーチキン

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの照り焼き(濃いめ)	水位1以上	中段 角皿・アミ	約23分

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼き（濃いめ）でも同じ加熱ができます。

材料（4人分） 255kcal 塩分 1.8g

とり手羽元……12本（1本60g）

A
- 塩……小さじ1
- レモン汁……1/2個分

B
- プレーンヨーグルト……150g
- にんにく、しょうが（すりおろす）……各大さじ1/2
- カレー粉、ターメリック……各小さじ1 1/2
- 塩……小さじ1
- チリパウダー……小さじ1/2

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷手羽元にAをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
アドバイス…一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。
❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
❹手羽元の香り焼き（上記）の4と同じようにする。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー スペアリブ	水位1以上	中段 角皿・アミ	約20分

・自動メニュー→焼き物→スペアリブでも同じ加熱ができます。

スペアリブの黒酢風味焼き

材料（4人分）　398kcal　塩分1g

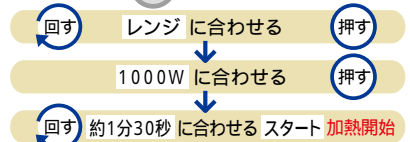
豚肉スペアリブ（10㎝長さのもの）…600g
たれ
- しょうゆ……大さじ4
- 黒酢、酒……各大さじ2
- はちみつ……大さじ3
- にんにく（すりおろす）……ひとかけ
- 塩、こしょう……各少々

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷ビニール袋にスペアリブとたれを入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。（肉を漬けたたれは残しておく）
❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。
❹3を中段に入れる。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・1段調理・予熱なしの250℃で20～21分（2人分は16～17分）

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、「延長」または手動で加熱を追加してください。

❺耐熱容器に2で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません）

❻加熱後、器に盛った肉にかける。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー スペアリブ	水位1以上	中段 角皿・アミ	約20分

・自動メニュー→焼き物→スペアリブでも同じ加熱ができます。

スペアリブ

材料（4人分）　413kcal　塩分1.8g

豚肉スペアリブ（10㎝長さのもの）…600g
たれ
- しょうゆ、ウスターソース…各大さじ4
- トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン…各大さじ2
- 砂糖……小さじ2
- 練りからし……小さじ1 1/2
- にんにく（すりおろす）……ひとかけ
- こしょう……少々

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。
❹3を中段に入れる。スペアリブの黒酢風味焼き（上記）の4と同じ操作をする。

和風のたれでもお試しください

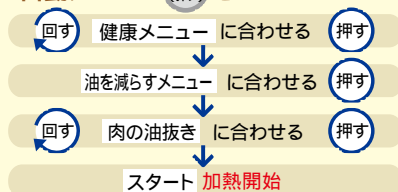
たれ　　mL=cc
- しょうゆ、みりん……各50mL
- 砂糖……30g
- しょうが（すりおろす）……10g

肉の油抜き

［できる種類と分量］
豚バラ肉（かたまり）……250～800g
とりもも肉……1～3枚（1枚250g）

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー 肉の油抜き	水位1以上	中段 角皿・アミ	約29分

・自動メニュー→焼き物→肉の油抜きでも同じ加熱ができます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷肉は4～5㎝角に切る。
※とり肉の油抜きをするときは切りません。
❸角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。
❹3を中段に入れる。

※とりもも肉は、スタート後、約30秒以内にひかえめに合わせる。
※豚バラ肉が400g未満の場合は、ひかえめに合わせる。

お願い　庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

❺加熱後、肉を湯で洗う。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・1段調理・予熱なしの220℃で約17分のあと続けて延長で約12分加熱、手動加熱つまみで180℃に温度変更する。（ひかえめは同じようにして220℃で約14分のあと180℃で約9分）

野菜の肉巻き
（アスパラガスとにんじん）

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー 野菜の肉巻き	水位1 以上	中段 角皿・アミ	約19分

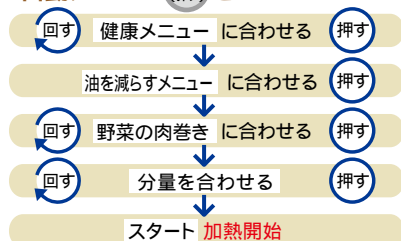
・自動メニュー→焼き物→野菜の肉巻きでも同じ加熱ができます。

材料（4人分） 170kcal 塩分 1.8g

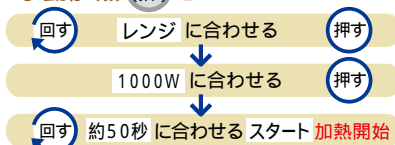
豚もも肉（薄切り）……400g
アスパラガス……8本
にんじん……100g
塩、こしょう……少々
A ┌しょうゆ、みりん……各大さじ2
　└砂糖、水……各大さじ1

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
❸豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
❹角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
❺4を中段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで19〜20分（2人分は17〜18分）

❻Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

❼適当な大きさに切った肉巻きにかける。

野菜の肉巻き
（大根とにんじん）

材料（4人分） 147kcal 塩分 1.6g

豚もも肉（薄切り）……400g
大根、にんじん……各80g
塩、こしょう……各少々
A ┌ポン酢しょうゆ……大さじ4
　│青ねぎ……小さじ2
　│みょうが（細切り）……1個
　└しょうが（すりおろす）……少々

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（左記）と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
❸角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（左記）の5と同じようにする。
❹Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

バリエーション

白ねぎの和風ロール
（ごまみそ味）

材料（4人分）

豚もも肉（薄切り）……400g
白ねぎ……2本
塩、こしょう……各少々
A ┌みそ、みりん、すりごま（白）…各大さじ2
　└砂糖……小さじ2

● 焼き上げは「野菜の肉巻き」と 同じ要領です。

（梅味）ごまみそ味のAを下記に変える。
A ┌梅肉……40g
　│しょうゆ……小さじ2
　└白ごま……大さじ2

＊2人分も自動でできます。

❶白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
❷豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。混ぜ合わせたAをぬり、1を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。

豚バラ肉のおろしがけ

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー 肉の油抜き	水位1 以上	中段 角皿・アミ	約29分

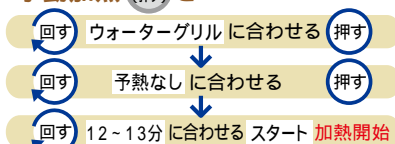
・自動メニュー→焼き物→肉の油抜きでも同じ加熱ができます。

材料（4人分）
523kcal 塩分 1g mL=cc

豚バラ肉（かたまり）……500g
大根……300g
A ┌酢……90mL
　│砂糖……小さじ4
　│ごま油……小さじ2
　└塩……小さじ$^{2}/_{3}$
青ねぎ（小口切り）……大さじ4
しょうが（みじん切り）……小さじ1
塩、黒こしょう……各少々

＊肉の油抜きは2人分も自動でできます。

❶肉の油抜き（86ページ）の1〜5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
❷水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❸大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。
❹油抜きした肉を約1cm幅に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
❺角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
❻5を中段に入れる。

手動加熱（決定（押す））を…

❼加熱後、3のおろしだれをかける。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー ローストポーク	水位1以上	中段 角皿・アミ	約1時間 （蒸らし5分含む）

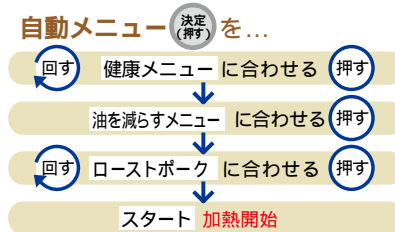
・自動メニュー→焼き物→ローストポークでも同じ加熱ができます。

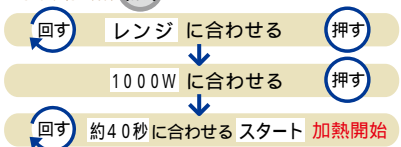
ローストポークのハーブマリネ焼き

材料
340kcal（1/6量） 塩分 1.1g　mL＝cc

豚ロース肉（かたまり）……600g
塩……大さじ1/2
こしょう……小さじ1
マリネ液
- オリーブオイル……50mL
- ドライハーブ（バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど）……大さじ1 1/2
- にんにく（みじん切り）……大さじ1
- ローズマリー（みじん切り）…大さじ2

たこ糸

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
❸ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
❹角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。（マリネ液は残しておく）
❺4を中段に入れる。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・1段調理・予熱なしの190℃で約55分加熱後、庫内で約5分蒸らす。

❻肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
❼耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません）

❽加熱後、6にかける。

アドバイス…●マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。●豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。

手動加熱	焼き上げ
オーブン	下段 角皿

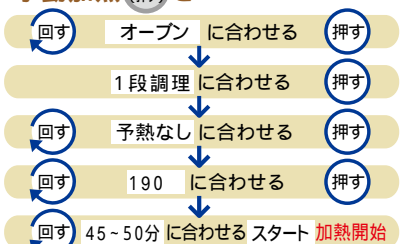
牛ロースの塩釜焼き

材料（4〜6人分）
284kcal（1/6量） 塩分 0.9g

牛ロース肉（かたまり）……800g
こしょう……少々
好みのドライハーブ（バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど）……適量
塩（安価なもので可）……1kg
卵白……M2個分
オーブン用クッキングペーパー

❶牛肉にこしょうをして、まわりに好みのハーブをまぶす。
❷ボールに塩と卵白を入れ、手でメレンゲのようになるまでよく混ぜる。
❸角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いて2を少し敷き、その上に肉の脂身を上にしてのせ、残りの2をつけて肉全体をおおい、肉の側面の中心部あたりに小指で穴を開ける。

ポイント…焼き上がった塩釜はカチカチの状態になるため、肉の加熱具合を見るために、あらかじめ塩釜に穴を開けて金串が刺せる様にしておきます。
加熱後、肉の中心部に金串を刺して10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければ、レア状態に仕上がっていることがわかります。

❹3を下段に入れる。

❺金づちなどで塩釜を割り、薄切りにする。

★「塩釜焼き」で楽しい演出を！★
パーティのテーブルに、焼き上がった塩釜を登場させ、みんなの前で金づちで割る楽しさは、パーティが盛り上がることうけあい。
庫内のお手入れも、肉が塩でおおわれているので、油の飛び散りがなく、臭いが出ないのもうれしいですね。

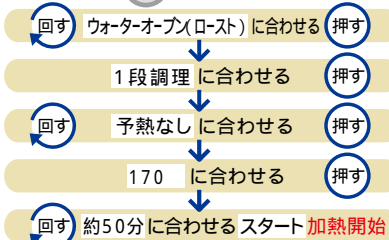
焼き豚

手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターオーブン(ロースト)	水位1以上	中段 角皿・アミ

材料　172kcal($^1/_6$量)　塩分 1.5g

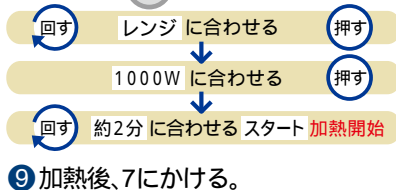
豚もも肉(かたまり)……500g
たれ
- しょうゆ……$^1/_2$カップ
- 砂糖、酒……各大さじ3
- ねぎ(みじん切り)……少々
- しょうが、にんにく(すりおろす)…各少々

たこ糸

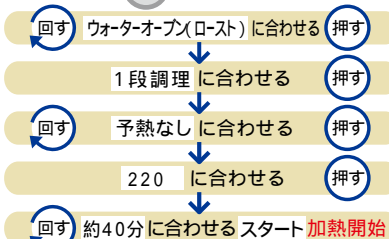
❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
❸ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
❹角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。
(たれは残しておく)
❺4を中段に入れる。

❻加熱後、庫内で約10分蒸らす。
❼肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
❽耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。
(角皿は入れません)

❾加熱後、7にかける。

ローストチキン

手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターオーブン(ロースト)	水位1以上	中段 角皿・アミ

材料　300kcal($^1/_6$量)　塩分 1.2g

とり……1羽(1.5kg)
塩、こしょう……各適量
たこ糸、竹串

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷下処理したとりは、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
❸角皿に調理網をのせてとり肉をのせる。
❹3を中段に入れる。

❺ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

ローストビーフ

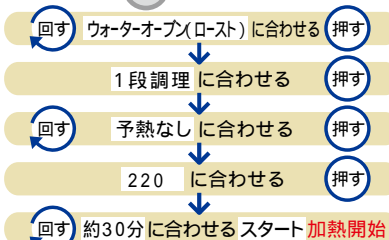
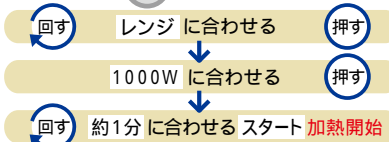
手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターオーブン(ロースト)	水位1以上	中段 角皿・アミ

材料　452kcal($^1/_6$量)　塩分 1.3g

牛ロース肉(かたまり)……800g
塩、こしょう……各少々
グレービーソース
- ブイヨン(スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)……$^1/_2$カップ
- ブランデー……大さじ$^1/_2$

A
- ホースラディッシュ(すりおろす)……大さじ2 $^1/_2$
  ※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。
- 生クリーム……大さじ2
- 酢……大さじ1
- 塩……少々

たこ糸

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
❸角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にしてのせる。
❹3を中段に入れる。

加熱後、庫内で約10分蒸らす。
ポイント…金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
❺牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに庫内中央に置く。
(角皿は入れません)

❻加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いてAを加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。

ハンバーグ+ゆで卵+付け合わせ野菜が 4 人分一度にできる

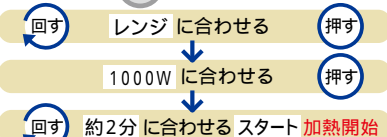
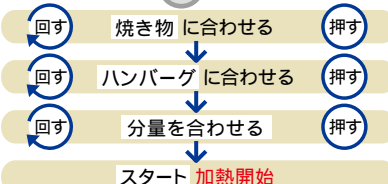
❶アルミホイルで舟型を作り、じゃがいも2個(皮をむいてそれぞれ6等分にする)にんじん80g(8等分に切り、面取りする)を入れ、小切りにしたバター20gをのせて塩、こしょうをする。卵4個(冷蔵のもの)は、しわを寄せたアルミホイルでくるむ。
❷角皿1枚に1のアルミホイル型をのせて下段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個を中央寄りにのせ、周囲に卵をのせて上段に入れる。
3~4人分 を選んで**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して、濃いめ に合わせる。(本体表示部は、1段加熱の内容ですが、このメニューは2段でできます。ただし、食品の棚位置をまちがえるとうまくできません。)
※ 1~2人分(1段で加熱)のときは、ハンバーグ生地2個の横に1をのせて上段に入れる。
ゆで卵は水につけてから殻をむく。
ご注意 ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 ハンバーグ	水位1以上	上段 角皿	約 19 分

ハンバーグ

材料(4人分)　298kcal　塩分 1.2g

玉ねぎ(みじん切り)……小1個(150g)
バター……15g
パン粉……30g
牛乳……大さじ3
合びき肉……400g
塩……小さじ$2/3$
A ┌ 溶き卵……M$1/2$個分
　└ こしょう、ナツメグ……各少々
好みのソース……適量
アルミホイル
＊2人分も自動でできます。

❶玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

❷加熱後、汁気をきって冷ます。
❸水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❹パン粉は牛乳でしめらせておく。
❺ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、2と4、Aを加えて混ぜる。
ポイント…塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。
❻手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。
ポイント…たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。
❼6を上段に入れる。

手動でするときは:ウォーターオーブン(ロースト)・1段調理・予熱なしの250℃で19~20分(2人分は16~17分)

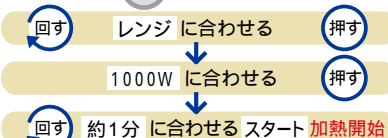
❽加熱後、好みのソースをかける。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 ハンバーグ	水位1以上	上段 角皿	約 19 分

豆腐ハンバーグ

材料(4人分)　230kcal　塩分 2.3g

もめん豆腐……1丁(300g)
玉ねぎ(みじん切り)……50g
パン粉……30g
牛乳……大さじ3
合びき肉……200g
塩……小さじ$1/2$
A ┌ 溶き卵……M$1/2$個分
　└ こしょう……少々
大根おろし、あさつき……各適量
ポン酢しょうゆ……適量
アルミホイル
＊2人分も自動でできます。

❶豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
ポイント…水気をしっかりきると、上手に仕上がります。
❷玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

❸加熱後、汁気をきって冷ます。
❹水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❺パン粉は牛乳でしめらせておく。
❻ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、1、3、5とAを加えて混ぜる。
❼ハンバーグ(上記)の6~7と同じようにする。
❽器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
焼き物 グラタン(濃いめ)	中段 角皿	約20分

豆乳のまろやかさが海の幸のおいしさを引き立てます。

海の幸の豆乳グラタン

材料(4人分)　412kcal　塩分 1.3g

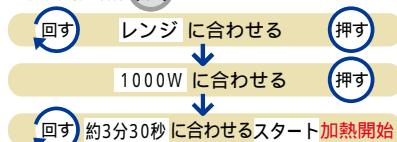
ホワイトソース
- 豆乳(成分無調整)……2カップ
- 薄力粉、バター……各30g
- マスタード……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々

A
- 生ざけ・切身(ひと口大に切る)……300g
- えび(殻、尾、背ワタを取る)……100g
- ほたて貝柱(半分に切る)……4個
- マッシュルーム・薄切り(缶詰)……60g
- 白ワイン……大さじ2
- バター……20g

ピザ用チーズ……80g
パセリ(刻む)……適量

❶185ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、塩、こしょうとともに加える。

❷耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 決定(押す) を…

❸加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

❹薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に2を4等分して入れ、ホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

❺4を角皿に並べて中段に入れる。マカロニグラタン(81ページ)の6と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して 濃いめ に合わせる。

手動でするときは:グリル・予熱なしで約20分(2人分は約17分)

❻加熱後、パセリを散らす。

ドリア

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
焼き物 グラタン	中段 角皿	約17分

材料(4人分)　573kcal　塩分 2.3g

ホワイトソース
……1カップ分(185ページを参照して作る)

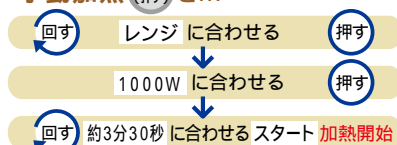
A
- とりもも肉(ひと口大に切る)……200g
- 玉ねぎ(薄切り)……1/2個(100g)
- マッシュルーム(薄切り・缶詰)……50g
- 白ワイン……大さじ1

ごはん……250g

B
- トマトケチャップ……大さじ3
- 塩、こしょう……各少々

生クリーム……1/2カップ
ピザ用チーズ……80g

❶耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 決定(押す) を…

❷加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

❸1の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

❹3を角皿に並べて中段に入れる。マカロニグラタン(81ページ)の6と同じ操作をする。

"野菜ってこんなにおいしかったんだ"って思いますよ。

焼き野菜サラダ

材料（4人分）
76kcal（ドレッシングAの場合）　塩分 0.4g

- パプリカ（赤・黄）（2～3cmの角切り）‥100g
- かぼちゃ（5mmの厚さの薄切り）……80g
- エリンギ（半分の長さの1cm厚さ切り）‥80g
- ズッキーニ（5mmの厚さの輪切り）….80g

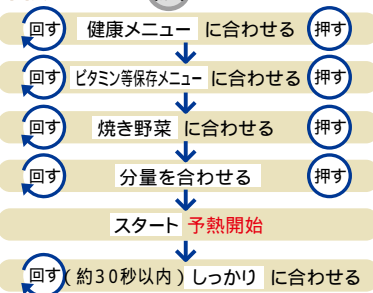
ドレッシングA
- マヨネーズ……大さじ2
- 酢……大さじ1
- 塩、粗びきこしょう……各少々
- 生クリーム……大さじ1
- 砂糖……大さじ1
- 白ワイン（または水）……大さじ1

ドレッシングB
- しょうゆ、酢、オリーブオイル….各小さじ2
- 砂糖、粗びきこしょう……各少々

＊2人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
健康メニュー ビタミン等保存メニュー 焼き野菜(しっかり)	水位1以上	付属品は入れません（予熱目安時間 約10分）	上段 角皿	約12分

・自動メニュー→焼き物→焼き野菜（しっかり）でも同じ加熱ができます。

❶水タンクに水を入れる（水位1以上）
❷角皿に野菜を平たく入れる。
❸予熱する。（付属品・食品は入れません）

❹予熱が完了すれば、2を上段に入れる。**スタートを押す。**

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・1段調理・予熱ありの250℃で約12分（2人分は約9分）

❺加熱後、合わせたドレッシング（A、B好みで）をかける。（写真はAをかけています。）

バリエーション

● 焼き上げは「焼き野菜サラダ」と同じ要領です。

ピンチョス
（スペインのフィンガーフード）

❶パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。（野菜は4人分で合計300gくらいにする）
❷角皿に1、マッシュルームを平たく入れる。加熱後、塩、こしょう各少々をしてオリーブオイル適量にしばらく漬け、薄切りのフランスパンや、オリーブとともにピックに刺す。
※オリーブオイルの代わりにガーリックオイルやハーブオイルでもおいしい。

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料（4人分）　105kcal　塩分 0.4g

- かぼちゃ（1cm角に切る）……300g
- A
  - プレーンヨーグルト……80g
  - マヨネーズ……大さじ1
  - 塩、こしょう……各少々
- 好みの野菜

＊2人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
健康メニュー ビタミン等保存メニュー 焼き野菜	水位1以上	付属品は入れません（予熱目安時間 約10分）	上段 角皿	約10分

・自動メニュー→焼き物→焼き野菜でも同じ加熱ができます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷角皿にかぼちゃを平たく入れる。
❸予熱する。（付属品・食品は入れません）

❹予熱が完了すれば、2を上段に入れる。**スタートを押す。**

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・1段調理・予熱ありの250℃で約10分（2人分は約8分）

❺混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

焼きピーマンのおひたし

ピーマンのおいしさがひき立ちます。しょうゆとかつおぶしでどうぞ。
※ピーマン300gを細切りにして、かぼちゃの要領でスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して ひかえめ に合わせる。

オーブンオムレツセット
（オーブンオムレツ・なすのチーズ焼き）

手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターオーブン（ロースト）	水位1以上	角皿上段 角皿下段

材料（4人分）　431kcal　塩分 2.9g

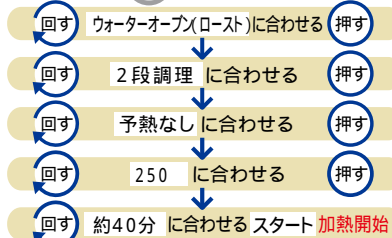
＊オーブンオムレツ

卵……M6個
じゃがいも……2個（300g）
玉ねぎ……小1個（150g）
トマト……大1個（200g）
マッシュルーム・薄切り（缶詰）……50g
オリーブオイル、生クリーム……各大さじ2
塩……小さじ1
こしょう……少々
サラダ油……少々

＊なすのチーズ焼き

なす（2〜3mmの薄い輪切り）……4本（400g）
塩……少々
ピザソース……100g
ピザ用チーズ……100g
バジル……少々

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷卵は溶きほぐす。じゃがいも、玉ねぎ、トマトは1.5cm角に切る。なすは軽く塩をして、しばらくおいてから軽く水気を絞る。
❸グラタン皿4個に薄くサラダ油をぬり、オムレツの全材料を混ぜ合わせたものを4等分して流し入れる。
❹ココット型4個にそれぞれ薄くサラダ油をぬり、なすを敷き詰め、ピザソースをぬる。再び、なすを敷いてピザソースをぬり、ピザ用チーズとバジルを散らす。
❺角皿1枚に3、もう1枚に4をのせる。
❻3をのせた角皿を上段に入れ、4をのせた角皿を下段に入れる。

手動加熱（決定（押す））を…

※ 1〜2人分（1段調理）のときは、上段に入れ、加熱時間を約25分にする。

オーブンオムレツ 4 人分を、大きな器でダイナミックに焼くこともできます

上記の材料4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くサラダ油をぬり、全材料を混ぜ合わせたものを流し入れる。角皿にのせ、上段に入れて上記と同じ要領で加熱するが、1段調理を選択して加熱時間は30〜35分にする。

ベーコン・ハム

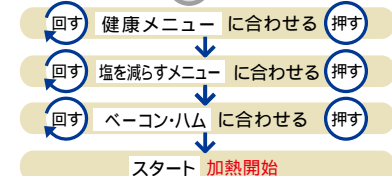
自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 塩を減らすメニュー ベーコン・ハム	水位1以上	中段 角皿・アミ	約12分 ※ハムの場合は約15分

・自動メニュー→焼き物→ベーコン・ハムでも同じ加熱ができます。
・メーカーや種類によって仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

材料　122kcal（ベーコン2枚）　塩分 0.6g

ベーコン……2〜6枚（1枚15g）
＊ハムの場合は、2〜6枚（1枚50g）

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷角皿に調理網をのせ、ベーコン（またはハム）を並べる。
❸2を中段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…

（ハムの場合はスタート後、約30秒以内に しっかり に合わせる）

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで12〜15分

海の幸のホイル焼き

手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターグリル	水位1以上	中段 角皿

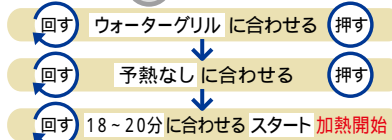
材料（4人分）　222kcal　塩分1g

A
- 白身魚（塩、こしょうする）……4切れ（1切れ80g）
- ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうする）……4個（100g）
- えび（殻と背ワタを取る）……大4尾（80g）
- きぬさや（筋を取る）……20g
- 生しいたけ……4枚（80g）

レモン（薄切り）……4枚
酒……大さじ4
ポン酢しょうゆ……適量
アルミホイル（25cm角）……4枚

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

❸角皿に2を並べ、中段に入れる。

手動加熱（決定（押す））を…

❹加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

「焼き魚」のコツとポイント

メニューの目的によって、予熱や水の使用有無の区別があります。

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

【減塩したいメニュー】…（例）塩ざけ、塩さば、あじの開き
・自動メニューの「塩ざけ・塩さば」「魚の開き」「ししゃも」で加熱します。
▶・庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に露をつけて塩分を流しやすくします。

【油を減らしたいメニュー】…（例）さばの塩焼き、さんまの塩焼き
・予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使用します。
▶・焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

【たれ焼き・みそ漬けメニュー】…（例）ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け
・予熱なしで、グリル加熱を使用します。
▶・たれやみそは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることがあるため、グリル加熱を使用します。

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

塩や油を減らす目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、予熱ありでグリル加熱を使用してください。

魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したいときは4～5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。

角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

冷凍した魚を解凍せずに焼くこともできます。

切り身魚の塩焼きや、1尾150g以下の1尾魚の塩焼き、開きは、生を焼く場合と同じ要領・操作で、凍っている魚をそのまま焼くことができます。
冷凍の仕方は、「爲後先生のワンポイントアドバイス」をご覧ください。

爲後先生のワンポイントアドバイス

おいしく仕上げるひと工夫

●塩をふってから魚から出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
●塩焼きの場合、塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。
この「砂糖入りの塩」は魚（いわしやさんま、あじなど）をはじめ、とり肉や豚肉などの下ごしらえにも応用できて便利です。

冷凍の仕方（塩焼きにする場合）

●さんまなどに塩（または、「砂糖入りの塩」左記参照）をして、約10分おき、いったん洗って水気をふき取ります。
表面に吸収した塩が身にまんべんなくいきわたるようそのまま20～30分おいてから冷凍します。

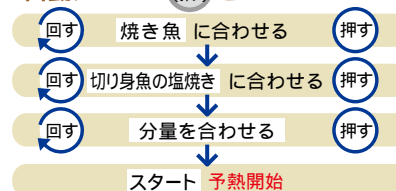
自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
焼き魚 切り身魚の塩焼き	水位1以上	付属品は入れません（予熱目安時間 約10分）	中段 角皿・アミ	約14分

さばの塩焼き

材料（4人分）　162kcal　塩分1g

さば……4切れ（1切れ100g）
塩……適量
＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
❸予熱する。（付属品・食品は入れません）

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　焼き魚　に合わせる　押す
↓
回す　切り身魚の塩焼き　に合わせる　押す
↓
回す　分量を合わせる　押す
↓
スタート　予熱開始

❹予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べ、中段に入れる。スタートを押す。

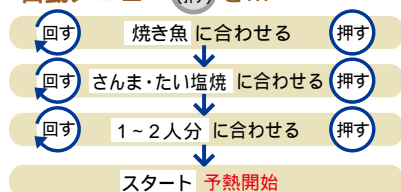
手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで約14分（2人分は約12分）

たいの姿焼き

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
焼き魚 さんま・たい塩焼	水位1以上	付属品は入れません（予熱目安時間約10分）	中段 角皿・アミ	約16分

材料　970kcal（全量）　塩分 2.2g

たい……1尾（500g）
塩……適量
アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷たいはうろこを取ってエラといっしょに内臓を取り、水洗いして水気をふく。表面に串でたくさん穴をあける。塩をふって約10分おき、洗って水気をふく。
※串で穴をあけるのは、魚が新鮮な場合、皮がむけたり、身がはじけるのを防ぐためです。
❸予熱する。
（付属品・食品は入れません）

❹身に塩をふり、ひれには多めに塩をして、ひれを形よく広げアルミホイルを巻く（アルミホイルを巻くことで、ひれの焦げすぎを防ぎます）。

❺予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて、たいの表側を上にしてのせ、中段に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで約16分

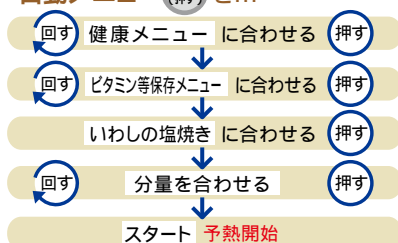
いわしの塩焼き

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
健康メニュー ビタミン等保存メニュー いわしの塩焼き	水位1以上	付属品は入れません（予熱目安時間約10分）	中段 角皿・アミ	約14分

・自動メニュー→焼き魚→いわしの塩焼き でも同じ加熱ができます。

材料（4人分）　109kcal　塩分 0.5g

いわし……4尾（1尾100g）
塩……適量
＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷いわしは下処理をし、水気をふいて塩をふり、約30分おいてから出てきた水気をふく。
❸予熱する。（付属品・食品は入れません）

❹予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて2の表側を上にしてのせ、中段に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで約14分（2人分は約12分）

バリエーション

いわしの韓国風みそ焼き

●焼き上げは「いわしの塩焼き」を参照しますが、スタート後は 薄め で加熱します。

材料（4人分）

いわし……4尾（1尾100g）
A［しょうゆ、みりん……各小さじ2
　 ごま油……少々
コチュジャン……小さじ4
白ごま、ねぎ（小口切り）……各適量
＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷いわしは頭を落とし、内臓を取って水洗いし、水気を軽くふき取る。ビニール袋にAといわしを入れ、10分ほど漬けこむ。
❸加熱後、熱いうちにコチュジャンを上面にぬり、白ごま、ねぎを散らす。

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
焼き魚 魚の漬け焼き	中段 角皿・アミ	約 14 分

ぶりの照り焼き

材料（4人分）　228kcal　塩分 1.3g

ぶり……………………4切れ（1切れ80g）
たれ
- しょうゆ……………………大さじ3
- みりん……………………大さじ2
- 酒……………………大さじ1

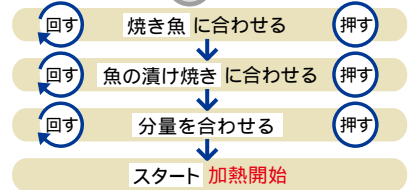
＊2人分も自動でできます。

❶ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。

ポイント…素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

❷角皿に油をぬった調理網をのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

❸2を中段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す　焼き魚 に合わせる　押す
- 回す　魚の漬け焼き に合わせる　押す
- 回す　分量を合わせる　押す
- スタート 加熱開始

手動でするときは：グリル・予熱なしで約14分（2人分は約12分）

ポイント…盛りつけるときは、腹が手前です。

バリエーション

●焼き上げは「ぶりの照り焼き」と同じ要領です。　＊2人分も自動でできます。
余分なみそをふき取ってから魚を並べます。

たいのみそ漬け
材料（4人分）
たいのみそ漬け……4切れ（1切れ80g）

さわらのみそ漬け
材料（4人分）
さわらのみそ漬け‥4切れ（1切れ80g）

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
焼き魚 魚の漬け焼き(薄め)	中段 角皿・アミ	約 11 分

さばの黒酢照り焼き

材料（4人分）　216kcal　塩分 1.2g

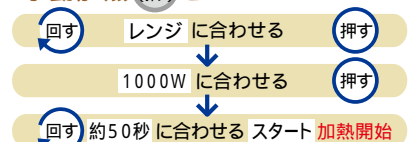
さば……………………4切れ（1切れ100g）
たれ
- 黒酢、しょうゆ……………各大さじ3
- みりん……………………大さじ2

＊2人分も自動でできます。

❶さばは皮に切り目を入れ、ぶりの照り焼き（上記）の1～2と同じようにする。（たれは残しておく）

❷1を中段に入れる。ぶりの照り焼き（上記）の3と同じ操作をするが、**スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して 薄め に合わせる。**

手動でするときは：グリル・予熱なしで約11分（2人分は約9分）

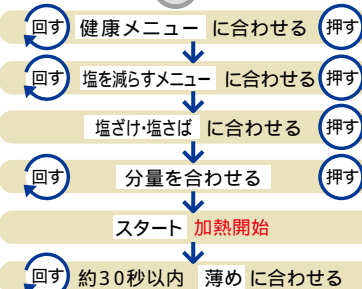
❸耐熱容器に1で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません）

❹加熱後、器に盛った魚にかける。

塩　ざ　け

材料（4人分）　159kcal　塩分 1.5g

塩ざけ……………4切れ（1切れ80g）

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
❸2を中段に入れる。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで20～21分（2人分は18～19分）

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 塩を減らすメニュー 塩ざけ・塩さば(薄め)	水位1以上	中段 角皿・アミ	約20分

・自動メニュー→焼き魚→塩ざけ・塩さば(薄め)でも同じ加熱ができます。

ひとくちMEMO

★塩ざけ・塩さば 魚の開き ベーコン・ハム ししゃも でできるメニューは、水を使って塩分を軽減しながら焼きますが、素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

バリエーション

塩さば

約22分

材料（4人分）　＊2人分も自動でできます。

塩さば……………4切れ（1切れ80g）

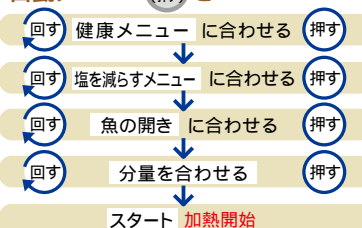
● 焼き上げは「塩ざけ」を参照しますが、スタート後は標準で加熱します。

あじの開き

材料（4人分）　109kcal　塩分 1.1g

あじの開き……………4枚（1枚100g）

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。
❸2を中段に入れる。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで23～24分（2人分は19～20分）

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 塩を減らすメニュー 魚の開き	水位1以上	中段 角皿・アミ	約23分

・自動メニュー→焼き魚→魚の開きでも同じ加熱ができます。

バリエーション

さんまの開き

● 焼き上げは「あじの開き」と同じ要領です。分量は3～4人分を選びます。

材料

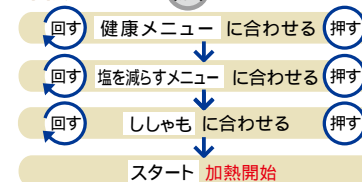
さんまの開き…………3枚（1枚120g）

ししゃも

材料（4人分）　80kcal　塩分 0.6g

ししゃも……………12尾（1尾16g）

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷角皿に油をぬった調理網をのせ、ししゃもを並べる。
❸2を中段に入れる。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 塩を減らすメニュー ししゃも	水位1以上	中段 角皿・アミ	約15分

・自動メニュー→焼き魚→ししゃもでも同じ加熱ができます。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで15～16分

アドバイス…ししゃもと同じくらいの大きさの干ものも同じ操作でできます。

「から揚げ・フライ」のコツとポイント

から揚げ・竜田揚げのポイント

・肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使用します。
・とり肉や豚バラ肉など、肉自体から油が出る素材は、ヘルシオの脱油効果を利用して揚げ油を使用せずにヘルシーに調理することができます。したがって、脂肪分が少ない白身魚などは向きません。

おいしく仕上げるワンポイント

・材料を切って加熱する場合、指定の切り方より小さく切ると固く仕上がることがあります。
・調味料の汁気は、キッチンペーパーなどでよく拭き取ります。
・粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。
・粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

フライのポイント

・生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないよう、水を使わないグリル加熱を使用します。
・『こんがりパン粉』を用います。
均一な焼き色に仕上げるため、あらかじめ、キツネ色に加熱した『こんがりパン粉』を使います。
※白いパン粉のままでフライは、できません。(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。)
[ご注意]『天ぷら』を揚げることはできません。

春巻きのポイント

・皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

お弁当のおかずにもいいですよ。

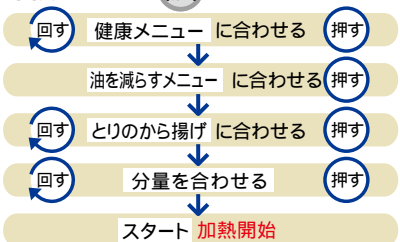
とりのから揚げ(手羽元)

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりのから揚げ	水位1以上	中段 角皿・アミ	約22分

・自動メニュー→フライ→とりのから揚げでも同じ加熱ができます。

材料(4人分) 237kcal 塩分1.5g

とり手羽元……12本(1本60g)
A 酒……大さじ2
A しょうゆ……大さじ1
から揚げ粉(市販のもの)……適量
＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約10分漬けこむ。
❸別のビニール袋に2の手羽元を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。
❹角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
❺4を中段に入れる。

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで22〜23分(2人分は17〜18分)

市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料(4人分)

とり手羽元……12本(1本60g)
(とりもも肉の場合は、2枚(500g))
A しょうゆ……大さじ1 2/3
A 酒……大さじ1 1/3
A にんにく(すりおろす)……適量
A 塩、こしょう……各少々
B 片栗粉……大さじ3
B コーンスターチ……大さじ3

❶とり肉(とりもも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る)はビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
❷別のビニール袋に1のとり肉を入れかえ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

骨なしのとりのから揚げを作るときは、76ページをご覧ください。

豚肉のから揚げ

材料（4人分）　524kcal　塩分 1.5g

豚バラ肉（かたまり）……500g
A［大根おろし……適量
しょうゆドレッシング（市販のもの）…適量
ごま油、七味とうがらし……各適量
青じそ、パプリカ……各適量］

＊2人分も自動でできます。

＊市販のから揚げ粉を使うときは、下味をつけずにから揚げ粉をまぶします。
使わないときは、とりのから揚げ（98ページ）の「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」の調味料を参照してください。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷豚肉は3cm角に切り、とりのから揚げ（98ページ）を参照して、粉をまぶしつける。
❸角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりのから揚げ(薄め)	水位1以上	中段 角皿・アミ	約20分

・自動メニュー→フライ→とりのから揚げ（薄め）でも同じ加熱ができます。

❹3を中段に入れる。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで20〜21分（2人分は16〜17分）

❺混ぜ合わせたAをかける。

＊酢豚用の肉の加熱も手軽にできます。

材料（4人分）

豚バラ肉（かたまり）……360g
A［酒……大さじ1
しょうゆ……大さじ1/2］
片栗粉……適量

＊2人分も自動でできます。

❶豚肉は3cm角に切り、Aで下味をつけ、片栗粉を入れたビニール袋に入れて片栗粉をまぶしつける。
❷豚肉のから揚げ（上記）と同じ要領で加熱する。

とりのゆかり衣揚げ

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりのから揚げ(薄め)	水位1以上	中段 角皿・アミ	約20分

・自動メニュー→フライ→とりのから揚げ（薄め）でも同じ加熱ができます。

材料（4人分）　157kcal　塩分 1.4g

とりもも肉……2枚（500g）
A［卵白……2個分
ゆかり粉……10g］

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷卵白は少し泡立つくらいに溶きほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。
❸とりもも肉は1枚をそれぞれ8等分に切り、2にくぐらせる。角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
❹3を中段に入れる。豚肉のから揚げ（上記）の4と同じ操作をする。

とりの香草パン粉焼き

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりのから揚げ(薄め)	水位1以上	中段 角皿・アミ	約20分

・自動メニュー→フライ→とりのから揚げ（薄め）でも同じ加熱ができます。

材料（4人分）　192kcal　塩分 1.2g

とりもも肉（皮なし）……2枚（400g）
塩、こしょう……各適量
オリーブオイル……大さじ1
A［パン粉……30g
にんにく（みじん切り）……小さじ1］
B［トマトケチャップ……大さじ2
粒マスタード……小さじ1
プレーンヨーグルト……大さじ2］
パセリ、青ねぎ（各みじん切り）‥各大さじ1

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷とり肉はフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうし、しばらくおく。
❸フライパンにオリーブオイルを熱して、Aをこまめに混ぜながら中火できつね色になるまで炒める。
❹角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。混ぜ合わせたBをとり肉の表面にぬって3のパン粉をのせる。
❺4を中段に入れる。豚肉のから揚げ（上記）の4と同じ操作をする。
❻加熱後、すぐにパセリと青ねぎを混ぜたものを散らす。

人気のフライをヘルシーに
えびフライ

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー えびフライ	中段 角皿・アミ	約10分

・自動メニュー→フライ→えびフライでも同じ加熱ができます。

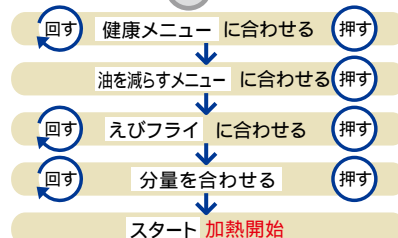
材料（4人分） 145kcal 塩分 0.6g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

えび……大8尾（1尾30g）
塩、こしょう、酒……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（下記）を参照してこんがりパン粉を作る。
❷えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうして酒をまぶす。
❸2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。
❹3を中段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…

手動でするときは：グリル・予熱なしで約10分（2人分は約9分）

アドバイス…かきフライも同じ操作でできます。

いわしのフライ

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー えびフライ	中段 角皿・アミ	約10分

・自動メニュー→フライ→えびフライでも同じ加熱ができます。

材料（4人分） 276kcal 塩分1g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

いわし……8尾（1尾60g）
塩、こしょう、カレー粉……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（下記）を参照してこんがりパン粉を作る。
❷いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。

なるほど！…中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。

❸いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。
❹3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、魚を並べる。
❺4を中段に入れる。えびフライ（上記）の4と同じ操作をする。

こんがりパン粉の作り方

材料

パン粉……60g
サラダ油……大さじ3

●こんがりパン粉は冷凍できます。たくさん作っておくと便利です。

・フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせてフライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。

・レンジ加熱で作る場合

❶耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

半量作るときの目安：約50秒→約40秒→約30秒
2倍量作るときの目安：約2分→約50秒→約50秒→約30秒

❷加熱後、混ぜて再びフタをせずに延長機能を使って手動加熱つまみで約1分に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに延長機能を使って手動加熱つまみで約30秒に合わせ、スタートを押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

ポイント…色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

エリンギのフライ

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー えびフライ(しっかり)	中段 角皿・アミ	約11分

・自動メニュー→フライ→えびフライ(しっかり)でも同じ加熱ができます。

材料(4人分)　290kcal　塩分 1.4g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

エリンギ……6本
ハム……4枚
スライスチーズ……4枚
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」(100ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
❷エリンギは、縦半分に切り、切ったものの真ん中に切り込みを入れる。ハムとチーズは、1枚を3等分に切り、エリンギにそれぞれ1枚ずつはさむ。
❸2に塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてエリンギを並べる。
❹3を中段に入れる。えびフライ(100ページ)の4と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して**しっかり**に合わせる。

手動でするときは：グリル・予熱なしで約11分(2人分は約10分)

とんかつ

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とんかつ	中段 角皿・アミ	約13分

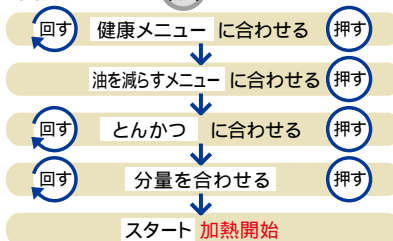
・自動メニュー→フライ→とんかつでも同じ加熱ができます。

材料(4人分) 324kcal　塩分 0.7g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

豚ロース肉……4枚(1枚130g)
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」(100ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
❷豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
ポイント…筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。
❸肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。
ポイント…肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。
❹3の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。
❺4を中段に入れる。

手動でするときは：グリル・予熱なしで約13分(2人分は約12分)

フライのポイント

- フライ類は、連続して加熱すると、表面のパン粉が焦げることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

サクサクの衣と、ピリ辛明太子の しっとりさがやみつきになる味

明太子フライ

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とんかつ	中段 角皿・アミ	約13分

・自動メニュー→フライ→とんかつでも同じ加熱ができます。

材料（4人分） 321kcal 塩分 1.9g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

ささ身……8枚（400g）
明太子……100g
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（100ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。
❷ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
❸2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。
❹3を中段に入れる。とんかつ（101ページ）の5と同じ操作をする。

ポテトコロッケ

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とんかつ	中段 角皿・アミ	約13分

・自動メニュー→フライ→とんかつでも同じ加熱ができます。
＊じゃがいもをゆでる工程では、水タンクを使います。

材料（4人分） 383kcal 塩分 1.3g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

じゃがいも（4つ切り）……4個（600g）
A
- 玉ねぎ（みじん切り）……1個（200g）
- 牛ひき肉（ほぐす）……100g
- バター……適量

塩、こしょう、ナツメグ……各少々
マヨネーズ……大さじ1
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（100ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。
❷水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❸角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
❹3を中段に入れる。

❺加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

手動でするときは：蒸し物（強）で約22分

※自動メニューのゆで・蒸し物のいも・かぼちゃで加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、皿にのせてラップをして庫内中央に置き（角皿は入れません）、手動のレンジ1000Wで10〜11分加熱してください。

❻耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。（角皿は入れません）

❼加熱後、5に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵室で冷やす。
❽7を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。
❾8を中段に入れる。とんかつ（101ページ）の5と同じ操作をする。

アスパラガスの肉巻きフライ

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とんかつ	中段 角皿・アミ	約13分

・自動メニュー→フライ→とんかつでも同じ加熱ができます。

材料（4人分）　273kcal　塩分 1.8g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

豚もも肉（薄切り）……16枚（200g）
アスパラガス……8本
青じそ……16枚
塩、こしょう……各少々
A
- 梅肉……20g
- 練りわさび……20g
- 白ごま……適量

薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（100ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。
❷アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。
❸豚肉を少し重なるくらいに4枚ひろげ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせたAをぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう3本作る。
❹3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。
❺4を中段に入れる。とんかつ（101ページ）の5と同じ操作をする。

豆腐カツ

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とんかつ(しっかり)	中段 角皿・アミ	約14分

・自動メニュー→フライ→とんかつ(しっかり)でも同じ加熱ができます。

材料（4人分）　309kcal　塩分 1.1g

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

もめん豆腐……1丁（300g）
八丁みそ……小さじ4
酒……少々
青じそ……8枚
豚もも肉（薄切り）……200g
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊2人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（100ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。
❷豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
❸豆腐は縦半分に切ってから横半分に切り、酒でのばしたみそをぬって、重ねなおし、それぞれ4等分に切って、青じそで巻く。
❹豚肉に塩、こしょうをしっかりめにふり、豆腐を巻いて、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、豆腐を並べる。
❺4を中段に入れる。とんかつ（101ページ）の5と同じ操作をするが、**スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり に合わせる。**

手動でするときは：グリル・予熱なしで約14分（2人分は約13分）

ツナのおつまみ春巻き

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー 春巻き	水位1以上	中段 角皿・アミ	約14分

・自動メニュー→フライ→春巻きでも同じ加熱ができます。

材料（4人分）　196kcal　塩分 0.7g

ツナ（缶詰）……100g
A
- ピザ用チーズ……30g
- パセリ……少々
- カレー粉……小さじ2
- マヨネーズ……大さじ2

春巻きの皮……4枚
薄力粉、水……各適量
サラダ油……適量

＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
❸薄力粉を同量の水で溶く。
❹春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
❺4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
❻5を中段に入れる。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約14分（2人分は約12分）

（梅じそ味）　汁気をきったツナ100gと、梅肉、練りわさび各大さじ1、白ごま小さじ2を混ぜ合わせる。青じそ8枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー 春巻き	水位1以上	中段 角皿・アミ	約14分

・自動メニュー→フライ→春巻きでも同じ加熱ができます。

豚肉とナッツの春巻き

材料（4人分）　272kcal　塩分 1.5g

- 玉ねぎ……100g
- ニラ……$\frac{2}{3}$束
- 好みのナッツ……30g
- A
  - 豚ひき肉……160g
  - しょうゆ……大さじ1
  - ごま油……小さじ$\frac{2}{3}$
  - 片栗粉……大さじ2
  - 塩、こしょう……各少々
- 春巻きの皮……8枚
- 薄力粉、水……各適量
- サラダ油……適量

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2. 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。
3. 薄力粉を同量の水で溶く。
4. 2とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
5. 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
6. 5を中段に入れる。ツナのおつまみ春巻き（103ページ）の6と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー 豚肉の竜田揚げ風	水位1以上	中段 角皿・アミ	約14分

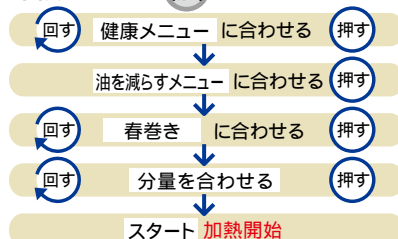
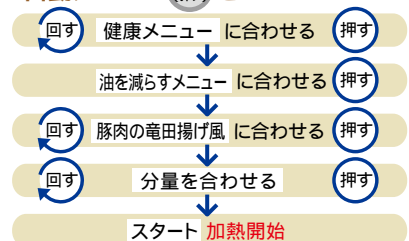
・自動メニュー→フライ→豚肉の竜田揚げ風でも同じ加熱ができます。

豚肉の竜田揚げ風

材料（4人分）　219kcal　塩分 1.3g

- 豚肉しょうが焼き用（半分に切る）……300g
- たれ
  - しょうゆ……大さじ3
  - みりん・酒……各小さじ2
  - 砂糖……小さじ$\frac{2}{3}$
  - しょうが・にんにく（すりおろす）……各ひとかけ
  - 青ねぎ（小口切り）……2本分
- 薄力粉……適量

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2. ボールに豚肉とたれを入れて混ぜ、肉を20等分につまんで、薄力粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、肉を並べる。
3. 2を中段に入れる。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約14分（2人分は約12分）

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー 豚肉の竜田揚げ風	水位1以上	中段 角皿・アミ	約14分

・自動メニュー→フライ→豚肉の竜田揚げ風でも同じ加熱ができます。

さばの竜田揚げ風

材料（4人分）　234kcal　塩分 1.4g

- さば（三枚におろしたもの）……400g
- たれ
  - しょうゆ……大さじ1$\frac{1}{2}$
  - 酒……大さじ1
  - 青ねぎ（小口切り）……1本分
  - しょうが（すりおろす）……大さじ1
  - 一味とうがらし……少々
- 片栗粉……大さじ3
- オーブン用クッキングペーパー

＊2人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2. さばは骨を取り、2cm厚さのそぎ切りにする。ボールにさばとたれを入れて10分ほどおいたのち、片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、魚を並べる。
3. 2を中段に入れる。豚肉の竜田揚げ風（上記）の3と同じ操作をする。

茶わん蒸し

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 茶わん蒸し	水位2（満水）	中段 角皿	約30分 （蒸らし10分含む）

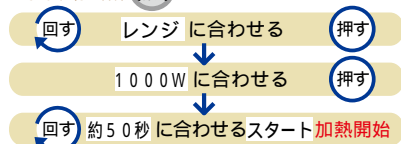
材料（4人分）　115kcal　塩分 2.2g

- 干ししいたけ（水でもどす）……2枚
- A
  - 干ししいたけのもどし汁……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1
- ささ身……100g
- 酒、薄口しょうゆ……各少々
- えび……4尾
- かまぼこ……4切れ
- ぎんなん（缶詰）……8粒
- 卵液
  - 卵……M2個
  - だし汁……2カップ
  - 塩……少々
  - 薄口しょうゆ……小さじ1
  - みりん……小さじ2
- みつ葉……適量

＊1～4人分も自動でできます。

❶干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

- 回す　レンジ に合わせる　押す
- 1000W に合わせる　押す
- 回す　約50秒 に合わせるスタート 加熱開始

❷水タンクに水を入れる。（水位2（満水））

❸ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

❹卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

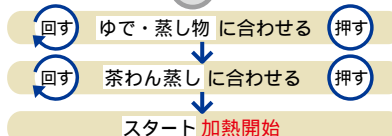
❺蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。

❻角皿に5を並べる。

❼6を中段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…

- 回す　ゆで・蒸し物 に合わせる　押す
- 回す　茶わん蒸し に合わせる　押す

- スタート 加熱開始

手動でするときは：蒸し物（弱）で約20分。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

❽加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1：4が適当です。
- 卵液の温度は15～25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下（約50g）、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。

バリエーション

洋風茶わん蒸し

材料（4人分）　mL=cc

- とりもも肉（8等分に切り、塩こしょうする）……80g
- マッシュルーム・薄切り（缶詰）……30g
- ベーコン（1cm幅に切る）……2枚（40g）
- 卵液
  - 卵……M2個
  - ブイヨン（固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす）……300mL
  - 牛乳……100mL
  - 白ワイン……大さじ1
  - 塩、こしょう……各適量
- チャービル……適量
- アルミホイル

● 加熱は「茶わん蒸し」と同じ要領です。
＊1～4人分も自動でできます。

❶茶わん蒸しと同じ要領で卵液を作る。

❷耐熱容器（直径約10cmのスープカップ）に1、とり肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

アルミブタの作り方
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。

※ 蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

❸加熱後、チャービルを飾る。

うなぎの大皿蒸し

材料（4人分）　183kcal　塩分 1.5g

- 卵液
- 卵……M4個
- A
  - だし汁……1カップ
  - 酒……大さじ1
  - 薄口しょうゆ……小さじ1
  - 塩……小さじ1/2
- うなぎのかば焼き……100g
- ゆり根（1片ずつはがす）……1個
- みつ葉……適量

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））

❷卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてからひと口大に切る。

❸4人分が入る底の平らな耐熱性の大皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。

❹3を角皿に調理網をのせて中段に入れる。茶わん蒸し（上記）の7と同じようにする。

❺加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	水位2(満水)	中段 角皿

手作り豆腐のポイント

- ●豆乳は、成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているものを使用します。調整豆乳では、うまく仕上がりません。また、豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- ●容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- ●4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- ●にがりは、種類によって豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている分量にしたがって豆乳500mLに見合う量を入れてください。また、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- ●容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、延長機能を利用するか、手動の蒸し物(強)で様子を見ながら加熱を追加してください。

手作り豆腐

材料(4人分)
58kcal　塩分0g(にがりは計算外)　mL=cc

豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの)……500mL
にがり(にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。)
アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))

❷豆乳(冷蔵のもの)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。

❸耐熱容器(料理写真を参照)4個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。

アルミブタの作り方
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。

❹角皿に3を並べる。

❺4を中段に入れる。

手動加熱 決定(押す) を…

❻加熱後、庫内で約5分蒸らす。

バリエーション

● 加熱は「手作り豆腐」と 同じ要領です。

ごま風味
手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、市販のしゃぶしゃぶ用ごまだれ小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごま適量を散らす。

そのまま温奴
＊奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。
手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろししょうがを2cmと小口切りした青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。

梅風味
手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、中くらいの大きさの梅干し1個(約12gのもの)を種を取って細かくちぎり、半量を加えて加熱する。加熱後、残りの半量を散らす。
※ 梅干しを入れた後かき混ぜ過ぎたり、また、梅干しの入れ過ぎ、梅干しの種類により、固まりにくい場合があります。

豆花(トゥファ)
＊ほんのり甘い、口あたりのよいデザートです。
手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、砂糖小さじ2を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、シロップ(下記)をかけ、お好みで冷蔵室で冷やしてからいただく。
●シロップの作り方(4人分)…耐熱容器に水50mLと砂糖大さじ1 1/3を入れ、フタをせずに庫内中央に置く(角皿は入れません)。手動のレンジ1000Wで約50秒加熱する。加熱後、混ぜて砂糖を溶かす。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 手作りシュウマイ	水位2(満水)	中段 角皿・アミ	約13分

しいたけシュウマイ

材料(16個分)　34kcal(1個)　塩分 0.3g

生しいたけ……16個
塩……少々
具
- 冷凍シーフードミックス……200g
- とりひき肉……100g
- ゆでたけのこ(みじん切り)……80g
- 塩……小さじ2/3
- 砂糖……大さじ1 1/2
- 片栗粉……大さじ1
- ごま油……大さじ1
- こしょう……少々

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))

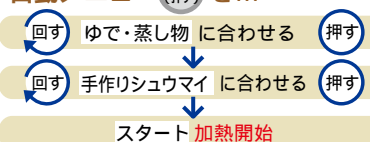
❷生しいたけは軸を切り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。

❸ボールに2のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて2のしいたけにこんもりとのせる。

❹角皿に調理網をのせ、3を並べる。

❺4を中段に入れる。

自動メニュー 決定(押す) を…

回す　ゆで・蒸し物 に合わせる　押す
↓
回す　手作りシュウマイ に合わせる　押す
↓

手動でするときは：蒸し物(強)で約13分

手作りシュウマイ

材料（20個分）
44kcal（1個）　塩分 0.3g　mL=cc

具
- かに（缶詰）……100g
- 豚ひき肉……200g
- ゆでたけのこ（みじん切り）……40g
- 玉ねぎ（みじん切り）…1/2個（100g）
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……小さじ1/2
- 砂糖……大さじ1/2
- 片栗粉……大さじ1
- ごま油……小さじ1/2
- こしょう……少々
- スープ……20mL

片栗粉（倍量の水で溶く）……大さじ1
グリンピース……20粒
シュウマイの皮……20枚
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。
❸親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリンピースをのせる。
調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。
ポイント…水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。
❹角皿に3をのせる。
❺4を中段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　ゆで・蒸し物 に合わせる　押す
↓
回す　手作りシュウマイ に合わせる　押す
↓
スタート 加熱開始

手動でするときは：蒸し物（強）で約13分

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 手作りシュウマイ	水位2（満水）	中段 角皿・アミ	約13分

ひすいシュウマイ

材料（16個分）　34kcal（1個）　塩分 0.3g

- ほうれん草……300g
- 干ししいたけ（もどす）……2枚
- 白ねぎ……20g
- 土しょうが……20g
- 豚ひき肉……160g
- 塩……小さじ1/2
- A しょうゆ……小さじ1/2
- A ごま油……小さじ2
- A 片栗粉……大さじ1
- シュウマイの皮……16枚
- 片栗粉（倍量の水で溶く）……大さじ1
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷ほうれん草の太い根には、十字の切り込みをいれる。角皿に、葉と茎が交互になるように広げてのせる。
❸2を中段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　ゆで・蒸し物 に合わせる　押す
↓
青野菜 に合わせる　押す
↓
スタート 加熱開始

手動でするときは：蒸し物（強）で約8分

❹加熱後、水に取って色止めし、細かく刻んで水気をよく絞る。
❺干ししいたけ、白ねぎ、土しょうがはみじん切りにする。
❻ボールに豚ひき肉と塩を入れてよく練り混ぜ、Aと4、5を加えてさらに混ぜ合わせる。
❼親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に調理網をのせてオーブン用クッキングペーパーを敷き、その上に並べる。
❽7を中段に入れる。手作りシュウマイ（上記）の5と同じ操作をする。

手動でするときは：蒸し物（強）で約13分

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 手作りシュウマイ	水位2（満水）	中段 角皿・アミ	約13分

肉団子のもち米蒸し

材料（約20個分）　61kcal（1個）
塩分 0.2g　mL=cc

肉団子
- 豚ひき肉……200g
- 青ねぎ（小口切り）……2本
- 土しょうが（みじん切り）……ひとかけ
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ2
- 塩……小さじ1/3
- スープ……50mL
- ごま油……大さじ1
- 片栗粉……大さじ2

もち米（一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく）……150g
オーブン用クッキングペーパー

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 手作りシュウマイ	水位2（満水）	中段 角皿・アミ	約13分

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷具の全材料をよく混ぜ合わせる。（はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります）
❸バットに水気をきったもち米を敷き、2をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷き、肉団子を並べる。
❹手作りシュウマイ（上記）の4～5と同じようにする。
※もち米を水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	水位2(満水)	中段 角皿・アミ

手作り中華まん

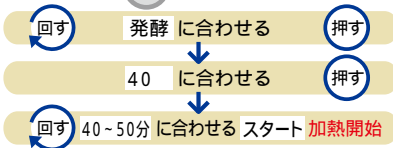
材料(8個分) 206kcal(1個) 塩分1g
mL=cc

皮生地
- 薄力粉……150g
- 強力粉……100g
- ベーキングパウダー……小さじ1 1/3
- 砂糖……30g
- 塩……小さじ1/4
- ドライイースト……小さじ1 1/3(4g)
- 牛乳……大さじ1
- ぬるま湯(約30℃)……120mL
- ラード……小さじ1

オーブン用クッキングペーパー

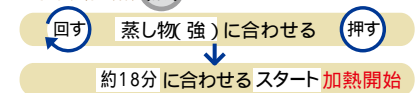
具
- 豚ひき肉……150g
- 玉ねぎ(5mm角に切る)……1/2個(100g)
- ゆでたけのこ(5mm角に切る)……60g
- 干ししいたけ(水でもどす・5mm角に切る)……2枚
- 酒……大さじ2
- しょうゆ、オイスターソース、砂糖、ごま油、片栗粉……各大さじ1/2
- しょうが(すりおろす)……小さじ1
- 塩……小さじ1/2
- 干ししいたけのもどし汁……50mL

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。
❸生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
❹きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。
❺4を下段に入れる。

手動加熱 (決定(押す)) を…

❻具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。
❼発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。
❽生地をスケッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
❾生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。
❿手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。調理網にオーブン用クッキングペーパーを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。

ポイント…生地のふちはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができてきれいに包めます。最後はきっちり閉じないと加熱中に閉じ目が開いてしまいます。

⓫角皿に10をのせる。
⓬11を中段に入れる。

手動加熱 (決定(押す)) を…

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 酒蒸し 魚・貝	水位2(満水)	中段 角皿	約12分

あさりの酒蒸し

材料(4人分)
26kcal 塩分0.9g mL=cc

- あさり……400g
- 酒……50mL

(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)
＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
❸底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
❹角皿に3の容器をのせ、中段に入れる。ぶりの酢煮(109ページ)の3と同じ操作をする。

はもの土びん蒸し

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	水位2(満水)	中段 角皿

材料(4人分)
78kcal　塩分 1.8g　mL=cc

はも(骨切りして湯通ししたもの)……100g
えび(殻、背ワタを取る)……4尾
とりむね肉(ひと口大に切る)……60g
しめじ……1/2パック
A ┌ だし汁……640mL
　 └ 薄口しょうゆ、塩……各小さじ1

アドバイス…魚は、たいやあなごなどでも代用できます。魚介を先に湯通しすると、だし汁に白いアクのようなものが浮かず、きれいに仕上がります。
しめじをまつたけにすると、"まつたけの土びん蒸し"としてぜいたくな一品になります。

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷土びんなどにはも、えび、とり肉、しめじを4等分して形よく分け入れ、混ぜ合わせたAを注ぐ。
❸角皿に2をのせる。
❹3を中段にのせる。

手動加熱 決定(押す) を…

なるほど!…土びん蒸しの食べ方は、まず、土びんの中の具をちょこに取り、すだちをそこに絞って食べます。次に、ちょこにだし汁を注いで飲みます。

たいの姿蒸し

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	水位2(満水)	中段 角皿

材料　61kcal(1/4量)　塩分 0.35g

れんこだい……1尾(500g)
A ┌ 塩……小さじ3/4
　 └ 酒……大さじ3
土しょうが(せん切り)……10g
B ┌ 青ねぎ(斜め切り)……1本
　 │ にんじん(せん切り)……15g
　 │ 生しいたけ(薄いそぎ切り)……1枚
　 └ 絹さや(筋を取る)……3枚
塩……適量
片栗粉(倍量の水で溶く)……大さじ1/2

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に浅く切り込みを入れ、身の厚いところ、両面に切り込みを入れる。
❸底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、土しょうがをのせる。Bの準備をしておく。
❹角皿に3の容器をのせる。
❺4を中段に入れる。

手動加熱 決定(押す) を…

❻加熱後、Bを散らし、延長で約2分加熱する。
❼蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 決定(押す) を…

途中、残り時間が約30秒のときに取り出して水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

※ 加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
❽加熱後、6にかける。

ぶりの酢煮

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 酒蒸し 魚・貝	水位2(満水)	中段 角皿	約12分

材料(4人分)　218kcal　塩分 0.7g

ぶり……4切れ(1切れ80g)
A ┌ 酒……大さじ3
　 └ 塩……少々
B ┌ だし汁……1/2カップ
　 │ 米酢……大さじ4
　 │ 砂糖・酒……各小さじ2
　 └ 薄口しょうゆ……大さじ2
白ねぎ・おろししょうが……各適量
＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷ぶりは、1切れを3等分して底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように並べ、Aをかけて10分ほどおく。
❸角皿に2の容器をのせ、中段に入れる。

自動メニュー 決定(押す) を…

手動でするときは:蒸し物(強)で約12分
(2人分は約9分)

❹加熱後、器に盛る。
❺Bをひと煮立ちさせて、ぶりにかける。細切りにした白ねぎとおろししょうがをのせる。

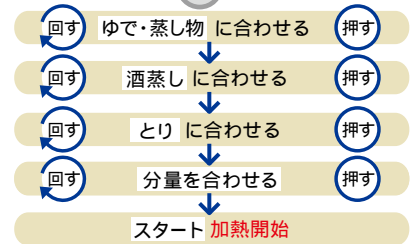
アドバイス…さわらでもおいしくできます。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 酒蒸し とり	水位2 (満水)	中段 角皿	約18分

蒸しどりのサラダ仕立て

材料(4人分)　177kcal　塩分0.9g

とりむね肉……300g
塩、こしょう……各適量
酒……大さじ2
白ねぎ(細切り)……1本
にんじん(細切り)……30g
貝割れ菜……適量
A ┌しょうゆ・酢……各大さじ2
　│ごま油……大さじ1
　└粒マスタード……小さじ1
＊2人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷とりは身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2〜3分おく。
❸角皿に2の容器をのせる。
❹3を上段に入れる。

手動でするときは:蒸し物(強)で約18分(2人分は約16分)

❺加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたAをかける。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 酒蒸し とり	水位2 (満水)	中段 角皿	約18分

蒸しどりのカシューナッツソース

材料(4人分)
201kcal　塩分1.2g　mL=cc

とりもも肉(皮なし)……2枚(400g)
塩、こしょう……各適量
酒……40mL
A ┌カシューナッツ……40g
　│しょうゆ・酢……各小さじ$4\frac{1}{2}$
　│白ねぎ(みじん切り)……大さじ1
　│しょうが・にんにく(みじん切り)
　│……各小さじ1
　│ごま油……小さじ$1\frac{1}{3}$
　└一味とうがらし……少々
＊2人分も自動でできます。

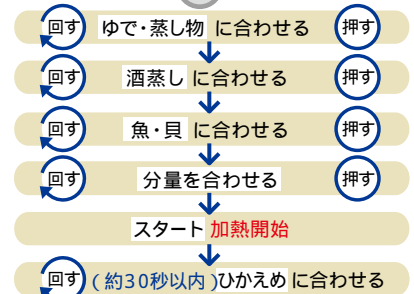
❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷とりは半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2〜3分おく。
❸角皿に2の容器をのせ、上段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て(上記)の4と同じ操作をする。
❹加熱後、そぎ切りにして器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 酒蒸し 魚・貝(ひかえめ)	水位2 (満水)	中段 角皿	約8分

えびのサラダ

材料(4人分)
129kcal　塩分1g　mL=cc

えび(小さめのもの)……200g
らっきょう(酢漬け・甘くないもの)……100g
レタス……120g
白ワイン……50mL
フレンチドレッシング(市販のもの)
……大さじ3

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
❸小えびは背ワタを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。
❹角皿に3の容器をのせ、中段に入れる。

手動でするときは:蒸し物(強)で約8分(2人分は約7分)

❺加熱後、殻を取る。
❻2のらっきょうと5をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
❼皿に水気をきったレタスを敷き、6を盛る。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 乾物の煮物	水位1以上	下段 角皿	約35分

ひじきの煮物

心落ちつく優しい味わい。

切り干し大根の煮物

バリエーション ひじきの煮物

● 煮こみは「切り干し大根の煮物」と同じ要領です。

材料（4人分）

ひじき……30g（乾燥）
油揚げ……2枚
にんじん……40g
A だし汁……1/2カップ
A しょうゆ、みりん……各大さじ3
A 砂糖……大さじ1
オーブン用クッキングペーパー

1. 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2. ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2〜3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。
3. 深い耐熱容器に2とAを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
4. 角皿に3をのせる。
5. 4を下段に入れる。切り干し大根の煮物（下記）の5と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり に合わせる。

手動でするときは：煮こみで約40分

材料（4人分）　142kcal　塩分 2.1g

切り干し大根……70g
油揚げ……2枚
A だし汁……2カップ
A 砂糖、薄口しょうゆ……各大さじ4
A 酒……大さじ2
オーブン用クッキングペーパー

1. 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2. 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。
3. 深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れてAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
4. 角皿に3をのせる。
5. 4を下段に入れる。

手動でするときは：煮こみで約35分

「煮物」のコツとポイント

容器やフタについて

・過熱水蒸気加熱ができる材質の耐熱容器・フタ（アルミホイルなど）をお使いください。（26〜27ページ参照）
※写真は耐熱性のあるガラス容器ですが、ステンレスのボールなども使えて便利です。
※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。
・煮豆やビーフシチューなど汁気の多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。
・落としブタには火の通りやすいオーブン用クッキングペーパーが適しています。ない場合は、アルミホイルや耐熱性の皿でも代用できますが、オーブン用クッキングペーパーに比べて火が通りにくいため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。

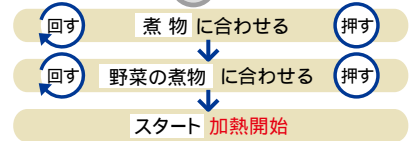
オーブン用クッキングペーパーで落としブタ

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 野菜の煮物	水位1以上	下段 角皿	約50分

里いもの煮物

材料(4人分) 161kcal 塩分1.6g

- 里いも……800g
- A
  - だし汁……2カップ
  - 薄口しょうゆ……大さじ2
  - 砂糖、みりん……各大さじ3
  - 塩……小さじ1/2
- ゆずの皮(せん切り)……適量
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。Aを加えて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタをし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❸角皿に2をのせる。
❹3を下段に入れる。

手動でするときは:煮こみで約50分

❺加熱後、ゆずの皮を散らす。

アドバイス…庫内から出してそのまま冷めるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 野菜の煮物(ひかえめ)	水位1以上	下段 角皿	約40分

かぼちゃの煮物

材料(4人分) 196kcal 塩分1.2g

- かぼちゃ……600g
- A
  - だし汁……1 1/2カップ
  - 砂糖……大さじ3
  - みりん、酒……各大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - 塩……小さじ1/3
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷かぼちゃは3〜4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
❸深い耐熱容器に2とAを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。里いもの煮物(上記)の4と同じようにするが、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して**ひかえめ**に合わせる。

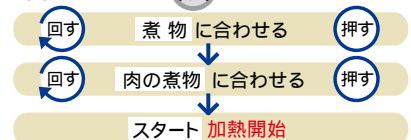
手動でするときは:煮こみで約40分

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 肉の煮物	水位2(満水)	下段 角皿	約1時間

肉じゃが

材料(4人分) 270kcal 塩分2.3g

- じゃがいも(4〜8つ切り)……4個(600g)
- 玉ねぎ(くし切り)……2個(400g)
- 牛薄切り肉(3〜4cm幅に切る)……200g
- 水……1 1/2カップ
- しょうゆ……大さじ5
- 砂糖……大さじ3
- 酒、みりん……各大さじ2
- オーブン用クッキングペーパー

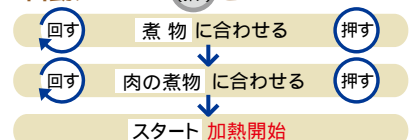
❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。
❸2にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。

手動でするときは:煮こみで約1時間

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 肉の煮物	水位2(満水)	下段 角皿	約1時間

油抜きしたとり肉を使って とりの柔らか梅酒煮

材料(4人分) 254kcal 塩分2.6g

- とりもも肉……2枚(1枚250g)(油抜き前)
- A
  - 梅酒、水……各1カップ
  - しょうゆ……1/4カップ
  - コンソメ(顆粒)……小さじ1/2
  - 豆板醤(トウバンジャン)……小さじ1/2
- オーブン用クッキングペーパー

❶肉の油抜き(86ページ)の1〜5と同じようにしてとり肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。
❷水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❸深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。

手動でするときは:煮こみで約1時間

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 肉の煮物(ひかえめ)	水位2(満水)	下段 角皿	約50分

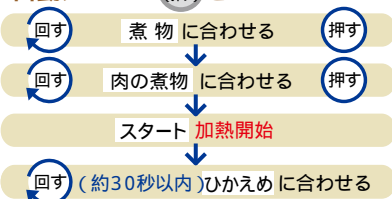
油抜きしたとり肉を使って とりの赤ワイン煮

材料(4人分) 135kcal 塩分 1.8g

とりもも肉‥2枚(1枚250g)(油抜き前)
A
- 赤ワイン、水……各1カップ
- トマトケチャップ……100g
- 固形ブイヨン……1個
- ベイリーフ……1枚
- 塩、こしょう……各少々
- タイム……少々

しめじ……1パック(100g)
マッシュルーム……8個
オーブン用クッキングペーパー

❶肉の油抜き(86ページ)の1～5と同じようにしてとり肉の油抜きをする。
❷水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❸深い耐熱容器に油抜きをした肉とAを入れ、容器の中で肉にAをからめる。
❹3に小房に分けたしめじとマッシュルームを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❺角皿に4をのせる。
❻5を下段に入れる。

自動メニュー 決定(押す) を…
回す 煮物 に合わせる 押す
↓
回す 肉の煮物 に合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始
↓
回す (約30秒以内) ひかえめ に合わせる

手動でするときは:煮こみで約50分

❼加熱後、適当な大きさに切って器に盛る。

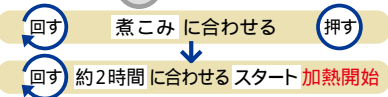
ビーフシチュー

材料(4人分)
610kcal 塩分 3.2g mL=cc

牛角切り肉(塩、こしょうをし、薄力粉大さじ2をまぶす)……400g
サラダ油……適量
赤ワイン……大さじ3
じゃがいも(乱切り)……2個(300g)
にんじん(乱切り)……1本(200g)
玉ねぎ(くし切り)……1個(200g)
マッシュルーム(缶詰・ホール)……50g
A
- トマトピューレ……100mL
- 砂糖……大さじ1
- ベイリーフ……1枚
- 塩、こしょう……各少々

バター……50g
薄力粉……50g
固形ブイヨン……2個
水……3 1/2カップ
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。
❸フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。
❹2の容器に、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❺角皿に4をのせる。
❻5を下段に入れる。

手動加熱 決定(押す) を…
回す 煮こみ に合わせる 押す
↓
回す 約2時間 に合わせる スタート 加熱開始

手動加熱	水位	煮こみ
煮こみ	水位2(満水)	下段 角皿

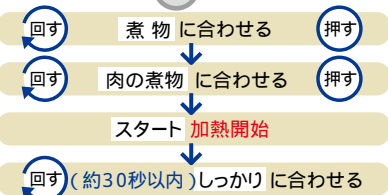
油抜きした豚バラ肉を使って 豚の角煮

材料(4人分) 817kcal 塩分 1.8g

豚バラ肉(かたまり)……800g(油抜き前)
A
- 酒……1/2カップ
- 砂糖、しょうゆ……各大さじ5
- にんにく、しょうが(各薄切り)…各ひとかけ
- 八角……1個
- 水……2カップ

オーブン用クッキングペーパー

❶肉の油抜き(86ページ)の1～5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
❷水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❸深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。

自動メニュー 決定(押す) を…
回す 煮物 に合わせる 押す
↓
回す 肉の煮物 に合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始
↓
回す (約30秒以内) しっかり に合わせる

手動でするときは:煮こみで約1時間10分

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 肉の煮物(しっかり)	水位2(満水)	下段 角皿	約1時間10分

ポイント…加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。

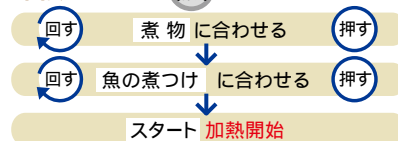
自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 魚の煮つけ	水位1以上	下段 角皿	約30分

かれいの煮つけ

材料（2尾分）
119kcal（1尾）　塩分 1.1g　mL=cc

かれい……2尾（1尾200g）
A
- 水……70mL
- 砂糖……大さじ1
- 酒、みりん……各大さじ1 1/2
- しょうゆ……大さじ2

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷かれいはうろこを取って頭と尾を切り落とし、内臓を取って水洗いし、切り目を入れる。大きい場合は横半分に切る。
❸深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。

手動でするときは：煮こみで約30分

❻加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 魚の煮つけ	水位1以上	下段 角皿	約30分

さばのみそ煮

材料（4人分）
238kcal　塩分 1.2g　mL=cc

さば……4切れ（1切れ100g）
八丁みそ……100g
熱湯……150mL
A
- 砂糖……大さじ2 1/2
- みりん……大さじ3
- 酒……大さじ2
- 土しょうが（せん切り）……適量

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷深い耐熱容器にさばを重ならないように並べて、熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
❸角皿に2をのせる。
❹3を下段に入れる。かれいの煮つけ（上記）の5と同じ操作をする。

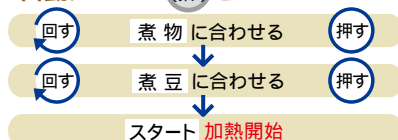
自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 煮豆	水位2（満水）	下段 角皿	約3時間

黒　豆

材料（4人分）　419kcal　塩分 2g

黒豆……2カップ（280g）
A
- 水……5 1/2カップ
- 砂糖……90g
- しょうゆ……大さじ2
- 塩……小さじ1
- 重曹……小さじ1/3

砂糖……90g
オーブン用クッキングペーパー

❶深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
ポイント…煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器（2.5L以上）を使います。
❷水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❸1にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。

途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば（残り時間が1時間のとき）取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをしてスタートを押す。
※ 報知音が鳴ったときは、自動的にドアロックは解除されています。
※ 容器を取り出す際は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させて取り出してください。

加熱時間の目安：約3時間

※ 加熱中に停電などで中断したときは、手動加熱のウォーターオーブン（ロースト）・1段調理・予熱なしの140℃で様子を見ながら加熱してください。

❻5の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。
ポイント…さびた釘（9〜10本を洗って布袋に入れたもの）を入れて煮るとより黒く仕上がります。
すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 煮豆	水位2（満水）	下段 角皿	約3時間

昆　布　豆

材料（4人分）　363kcal　塩分 1.8g

大豆……2カップ（280g）
A
- 水……6カップ
- 砂糖……70g
- しょうゆ……大さじ3 1/2
- みりん……大さじ1 1/2
- 塩……少々

だし昆布……10cm角
オーブン用クッキングペーパー

❶黒豆の1〜5と同じようにする。ただし、加熱途中の報知音では、適当な大きさに切った昆布を加える。
❷加熱後、そのまましばらくおき、味を含ませる。

赤　飯

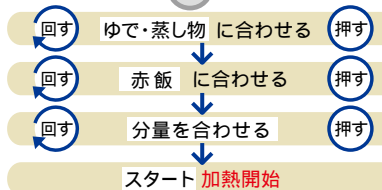
自動メニュー	水位	炊き上げ	目安時間
ゆで・蒸し物 赤飯	水位2（満水）	中段 角皿・アミ	約20分

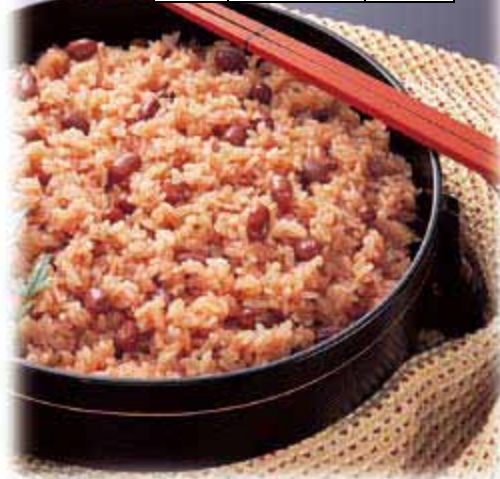
材料（米2カップ分）
345kcal（1/4量）　塩分0g　mL=cc

もち米……2カップ（340g）
あずき……50g
あずきのゆで汁（足りないときは水を加える）……260mL

＊もち米1～3カップ分まで自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷あずきをゆでる（ゆで汁は残しておく）。金属製バット（底25.5×19×高さ3.5cm）に洗ったもち米とあずきのゆで汁（足りないときは水を加える）を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

❸角皿に調理網をのせ、2をのせる。
❹3を中段に入れる。

手動でするときは：蒸し物(強)で約20分

❺加熱後、軽く全体を混ぜて庫内で約10分蒸らす。

バリエーション　山菜おこわ

● 加熱は「赤飯」と同じ要領です。

材料（米2カップ分）mL=cc
もち米……2カップ（340g）
水……240mL
山菜の水煮（正味）……60g
A［薄口しょうゆ……大さじ1/2
　 塩……少々

＊もち米1～3カップ分まで自動でできます。

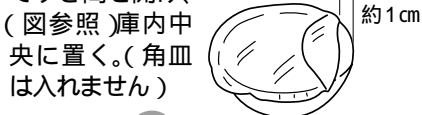
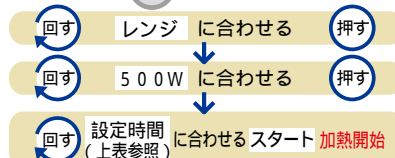
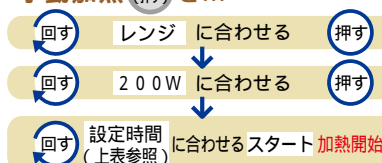
❶洗ったもち米と水を金属製バット（赤飯参照）に入れ、約1時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮、Aを加える。

ご　は　ん

手動加熱	炊き上げ
レンジ 500W → 200W	付属品は入れません

材料　151kcal（1カップの1/4量）　塩分0g　mL=cc

米の量	水の量	レンジ 500W のあと 200W
1カップ（170g）	260mL～280mL	約5分 → 約17分
2カップ（340g）	520mL～560mL	約10分 → 約27分

❶洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。
❷1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、（図参照）庫内中央に置く。（角皿は入れません）

❸加熱後、とりけしを押し、

❹加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。
※ 手動加熱メモリー（44～45ページ）を使うと便利です。

「赤飯・炊飯」のコツとポイント

※赤飯と炊飯は、加熱方法や使用する容器が異なります。

『赤飯・おこわ』は、水蒸気加熱［蒸し物（強）］で加熱します。
・水蒸気加熱ができる材質の耐熱容器をお使いください。（26～27ページ参照）
・蒸気が均一にあたるように浅い金属製バットなどを使用し、フタはしません。

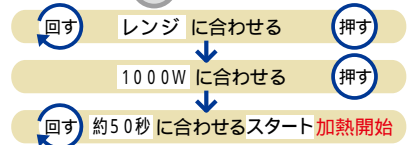
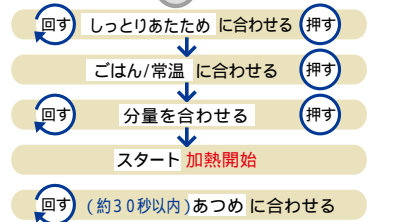
『炊飯』は、レンジ加熱で加熱します。
・レンジ加熱ができる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。（26～27ページ参照）
・ふきこぼれしないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。
・レンジ加熱を使用しますので、角皿は使わず庫内中央に置きます。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
しっとりあたため ごはん/常温(あつめ)	水位2 (満水)	中段 角皿	約12分

うなぎの蒸し寿司

材料(4人分)
437kcal　塩分2g　mL=cc

干ししいたけ(もどす)……4枚
A　干ししいたけのもどし汁…80mL
　　しょうゆ……小さじ2
　　砂糖……小さじ4
すしめし
　あたたかいごはん……720g
　酢……大さじ3
　砂糖……大さじ2
　塩……小さじ1
うなぎ(そぎ切り)……100g
えび……4尾
錦糸卵……適量
絹さや……12枚
＊1～4人分まで自動でできます。

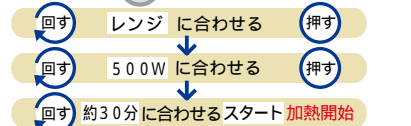
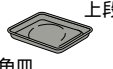
❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷干ししいたけは、細切りにして大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

(煮汁は、残しておく。)えびは殻と背ワタを取る。
❸すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ3を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを4等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。
❹角皿に3をのせる。
❺4を中段に入れる。

手動でするときは:蒸し物(強)で約12分

手動加熱	炊き上げ
レンジ 500W	付属品は 入れません

お　か　ゆ

材料(4人分)　151kcal　塩分0g

米……1カップ(170g)
水……7カップ

❶洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。
❷1をフタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

❸加熱後、**延長**で約10分加熱する。

パエリア

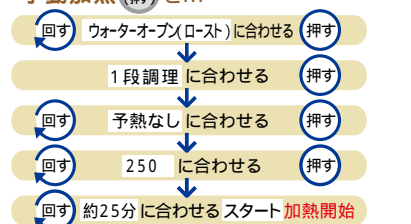
材料(4人分)
511kcal　塩分2.5g　mL=cc

米……1 1/2カップ(260g)
サフラン……小さじ1/2
いか……100g
えび……120g
ベーコン(1cm幅に切る)……3枚
玉ねぎ(みじん切り)……1/2個(100g)
にんにく(みじん切り)……ひとかけ
ピーマン(小切り)……100g
オリーブオイル……大さじ2
とりぶつ切り肉……200g
あさり……200g
水……約1カップ
白ワイン……50mL
塩……小さじ1
オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。

手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターオーブン (ロースト)	水位1 以上	上段 角皿

❸いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。
❹熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。
❺熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、とり肉、ベーコンを入れて、とり肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。
❻5に、4の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン(汁ごと)、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。
❼角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、6を入れて角皿のふちから1cmあけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。

※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
※4の具は加熱後に加えます。
❽7を上段に入れる。

❾加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。

カンタン COOKING

買い置きの野菜や冷蔵庫にあるものを使って、カンタンで手軽にスピーディーに作れるおかずって、助かりますね。
ヘルシオなら、素材に比較的短時間で火が通るので、じゃがいもや大根なども下ゆでなしに一気に加熱ができて手間いらず。しかも野菜を使ったメニューが豊富ですので、身体にもうれしいレシピです。
かしこく、便利な“手抜き”を応援します。

＊2人分も自動でできます。

じゃがいも

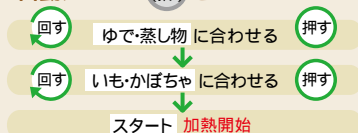
自動メニュー	水位	ゆで	目安時間
ゆで・蒸し物 いも・かぼちゃ	水位2（満水）	中段 角皿・アミ	約22分

ほっこり蒸し上がったじゃがいもをおいしくアレンジ。

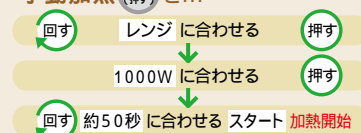
じゃがいもの薬味あえ （75kcal 塩分0.7g）

材料：4人分
●じゃがいも…2個（300g）●A［しょうゆ…大さじ1／みりん…小さじ2／酒…小さじ2］●白ねぎ（みじん切り）…大さじ3●かつおぶし…1パック（3g）●青ねぎ（小口切り）…適量

1. 水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
2. じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切る。角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
3. 2を中段に入れる。

自動メニュー 決定（押す）を…

手動でするときは：蒸し物（強）で約22分

4. 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。
5. Aを小さい耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 決定（押す）を…

6. 加熱後、4に回しかけて残りの材料を加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分

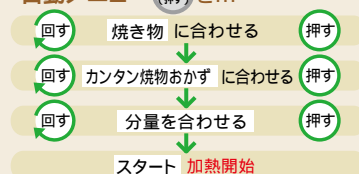
にんにくの香りが食欲をそそります。

じゃがいもの重ね焼き （124kcal 塩分0.5g）

材料：4人分
●じゃがいも…2個（300g）●コンビーフ…1/2缶（50g）●にんにく…1片●ピザ用チーズ…40g●塩、こしょう…各少々●パセリ…適量

1. 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2. じゃがいもは皮をむき5mm厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく。
3. 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
4. 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
5. 角皿に4をのせて上段に入れる。

自動メニュー 決定（押す）を…

回す 分量を合わせる 押す
スタート 加熱開始

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・1段調理・予熱なしの250℃で約22分（2人分は約20分）

6. 加熱後、刻んだパセリを散らす。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分

まいたけの風味がポイントです。食物せんいたっぷりなのもうれしい。

じゃがいもときのこのグラタン （190kcal 塩分0.6g）

材料：4人分
●じゃがいも…2個（300g）●ベーコン…3枚●まいたけ…1パック（100g）●A［マヨネーズ…大さじ3／牛乳…大さじ1／マスタード…小さじ1／チューブ入りにんにく…少々］●塩、こしょう…各少々●パン粉…大さじ1●パセリ…適量

1. 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2. じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの半月切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
3. まいたけはほぐし、Aとあえる。
4. 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
5. 角皿に4をのせ、じゃがいもの重ね焼き（上記）の5と同じ操作をする。
6. 加熱後、刻んだパセリを散らす。

＊2人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず（しっかり）	水位1以上	上段 角皿	約26分

それぞれの素材の持ち味が重なり合って、おいしさ倍増。

とりじゃがトマト（207kcal 塩分0.4g）

材料：4人分
●とりもも肉…1枚(250g)●A［酒…大さじ1／チューブ入りにんにく…少々／塩、こしょう…各少々］●じゃがいも…2個(300g)●プチトマト…8個●B［粉チーズ、パン粉…各大さじ1／ミックスハーブ(乾燥)…適量／塩、こしょう…各少々］

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. とり肉は皮にフォークで穴をあけ、8等分に切り、ビニール袋に**A**とともに入れて混ぜ、袋の口を結んで上下を返しながら約10分漬けこむ。
3. じゃがいもは皮をむいてそれぞれ12等分に切る。
4. 底の平らな耐熱容器に**2**と**3**とプチトマトを並べ、混ぜ合わせた**B**を散らす。
5. 角皿に**4**をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(117ページ)の**5**と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して**しっかり**に 。

手動でするときは：ウォーターオーブン(ロースト)・1段調理・予熱なしの250℃で26〜27分(2人分は約24分)

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分

ホワイトソースがなくても、クリーミーなグラタンが作れます。

ポテトとコーンのらくらくグラタン（205kcal 塩分0.8g）

材料：4人分
●じゃがいも…2個(300g)●玉ねぎ…1/2個(100g)●ベーコン…2枚●スイートコーン(缶詰・クリーム)…1缶(190g)●こしょう…少々●ピザ用チーズ…60g

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. じゃがいもは皮をむき3㎜厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにしておく。
3. グラタン皿4皿に、**2**をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。
4. 角皿に**3**をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(117ページ)の**5**と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分

お子様の大好きなトマト味。ブランチやワインにも合います。

じゃがピザ（135kcal 塩分0.6g）

材料：4人分
●じゃがいも…2個(300g)●ピーマン…1個●プチトマト…6個●ピザ用チーズ…60g●塩、こしょう…各少々●トマトケチャップ…大さじ2

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. じゃがいもは皮をむき3㎜厚さの輪切り、ピーマンは1㎝角切り、プチトマトは半分に切る。
3. 底の平らな耐熱容器に、じゃがいもをすき間なく並べ、トマトケチャップを表面にぬって残りの野菜をまんべんなく並べ、塩、こしょうをしてピザ用チーズを散らす。
4. 角皿に**3**をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(117ページ)の**5**と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分

市販のミートソースを使った簡単メニュー。でも、手間をかけた一品に見えます。

ポテトのミートソース焼き（147kcal 塩分0.8g）

材料：4人分
●じゃがいも…2個(300g)●なす…1本(100g)●ミートソース(市販品)…100g●ピザ用チーズ…60g●塩、こしょう…各少々●パセリ…適量

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. じゃがいもは皮をむき、3㎜厚さの輪切り、なすも同様に切る。
3. 底の平らな耐熱容器に**2**を並べ塩、こしょうし、ミートソースをかけて、ピザ用チーズを散らす。
4. 角皿に**3**をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(117ページ)の**5**と同じ操作をする。
5. 加熱後、刻んだパセリを散らす。

※じゃがいもの種類により、少し歯ごたえが残ることがありますが、おいしく召し上がっていただけます。

＊2人分も自動でできます。

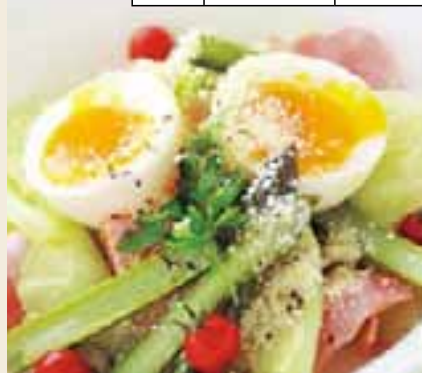
自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分

チーズの香ばしさとキャベツのシャキシャキ感がおいしい。

キャベツのチーズ焼き（167kcal 塩分1.2g）

材料：4人分
●キャベツ…1/4個（300g）●トマト…1個（200g）●ベーコン…4枚●A［コンソメ（顆粒）…小さじ1／塩、こしょう…各少々］●ピザ用チーズ…80g●ミックスハーブ（乾燥）…適量●アルミホイル

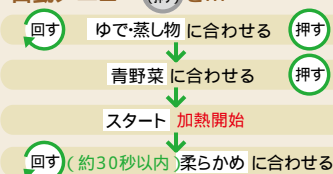
1. 水タンクに水を入れる。（**水位1以上**）
2. キャベツは芯を残して4等分のくし切りにする。トマトは1cm厚さの輪切りにする。
3. アルミホイルを25cm×30cm長さに切り、周囲に2cmほどの立ち上がりをつけたケースに形づくり、角皿にのせる。
4. **2**のキャベツをベーコンで巻き、**3**のケースに並べ、トマトをのせる。
5. **4**に**A**をふり、ピザ用チーズとミックスハーブを散らす。
6. **5**を上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（117ページ）の**5**と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	ゆで	目安時間
ゆで・蒸し物 青野菜（柔らかめ）	水位2（満水）	中段 角皿・アミ	約10分

彩りも栄養のバランスもいい温サラダです。

キャベツの半熟卵サラダ（155kcal 塩分0.5g）

材料：4人分
●アスパラガス…4本●キャベツ（大きい葉）…4枚●卵（冷蔵のもの）…M4個●ベーコン…4枚●黒こしょう・粉チーズ…各適量

1. 水タンクに水を入れる。（**水位2（満水）**）
2. 角皿に調理網をのせ、固い部分を切り落としたアスパラガス、卵、キャベツをおき、ベーコンを並べる。
   ※ 卵にキャベツがかぶらないようにする。
3. **2**を中段に入れる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約10分

4. 加熱後、卵は水に取って殻をむいて半分に切り、キャベツ、アスパラガス、ベーコンは、食べやすい大きさに切って好みで黒こしょう、粉チーズをかける。

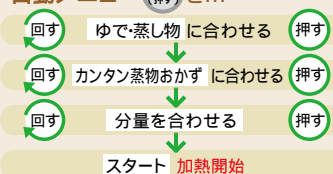
ご注意 殻付き卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2（満水）	中段 角皿	約18分

朝食にもぴったりの身体にやさしいメニューです。

キャベツと厚揚げの卵とじ（224kcal 塩分2g）

材料：4人分
●キャベツ…200g●厚揚げ…1個（140g）●白ねぎ…1本●卵…M6個●A［だし汁…1/2カップ／しょうゆ…大さじ2 2/3／みりん…大さじ2 2/3］●青ねぎ…適量

1. 水タンクに水を入れる。（**水位2（満水）**）
2. キャベツは3〜4cm角のざく切り、厚揚げは厚みを半分に切り、ひと口くらいの大きさに切る。白ねぎは斜め薄切りにする。
3. 底の平らな耐熱容器に、**2**を入れ、卵を溶いて**A**を加えたものを、上から全体に回しかける。
4. 角皿に**3**をのせ、中段に入れる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約18分（2人分は約16分）

5. 加熱後、全体を混ぜ、斜め切りにした青ねぎをのせる。
   ※ かつおぶしをかけてもよいでしょう。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2（満水）	中段 角皿	約18分

落ち着く、ごはんによく合うおかずです。

キャベツのみそ蒸し（264kcal 塩分2.3g）

材料：4人分
●キャベツ…300g●豚バラ肉（薄切り）…200g●A［みそ、砂糖…各大さじ2／酒、しょうゆ…各小さじ4／豆板醤（トウバンジャン）…適量／片栗粉…小さじ4］

1. 水タンクに水を入れる。（**水位2（満水）**）
2. キャベツは3〜4cm角のざく切りにする。
3. 豚バラ肉は3cm幅に切り、**A**と混ぜ合わせておく。
4. 底の平らな耐熱容器にキャベツをひき、**3**を平らにのせる。
5. 角皿に**4**をのせ、中段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（上記）の**4**と同じ操作をする。

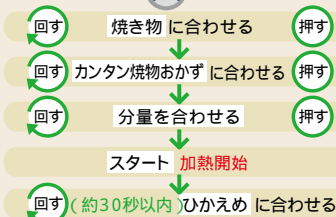
＊2人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず（ひかえめ）	水位1以上	上段 角皿	約19分

おなじみの組み合わせでも、生クリームが新しい味を引き出します。

キャベツとウインナーの巣ごもり（275kcal 塩分0.9g）

材料：4人分（mL=cc）
●キャベツ…200g●玉ねぎ…1/2個(100g)●粗びきウインナー…4本●A[生クリーム…60mL／塩、こしょう…各少々]●卵…M4個●ピザ用チーズ…60g●パン粉…大さじ2

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. キャベツはせん切りにして玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは4等分の斜め切りにする。
3. 底の平らな耐熱容器4個に**2**と**A**を等分に入れて混ぜ合わせ、表面を平らにする。(表面からキャベツが出ていると焦げやすくなります。)
4. **3**の中央にくぼみを2つ作って卵を割り入れ、ピザ用チーズ、パン粉を散らし、角皿にのせる。
5. **4**を上段に入れる。

手動でするときは：ウォーターオーブン(ロースト)・1段調理・予熱なしの250℃で約19分(2人分は約17分)

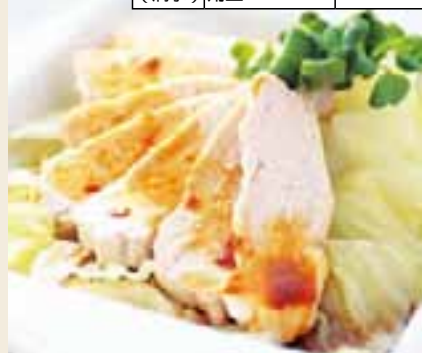
自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2（満水）	中段 角皿	約18分

食欲のないときでも、さっぱりといただけます。

キャベツと梅じその豚しゃぶ（120kcal 塩分1.7g）

材料：4人分
●キャベツ…200g●豚もも肉(薄切り)…200g●えのきだけ…1パック(100g)●塩、こしょう…各少々●A[酢…大さじ2／しょうゆ…小さじ2／ごま油…大さじ1／砂糖…小さじ1]●梅干し…6個●青じそ(細切り)…10枚

1. 水タンクに水を入れる。(**水位2(満水)**)
2. キャベツは1cm幅のせん切りにする。豚肉、えのきだけは半分の長さに切る。
3. 底の平らな耐熱容器に**2**を入れて混ぜ合わせ、軽く塩、こしょうをふる。
4. 角皿に**3**をのせ、中段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(119ページ)の**4**と同じ操作をする。
5. 梅干しは種を取って包丁で軽く刻み、**A**と混ぜ合わせておく。
6. 加熱後、容器にたまった水気を捨て、青じそと**5**を加えて混ぜる。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2（満水）	中段 角皿	約18分

キャベツの上にとり肉をのせてふっくら柔らかく。

キャベツと蒸しどりの中華風（151kcal 塩分1.4g）

材料：4人分
●キャベツ…300g●とりむね肉…300g●塩…少々●酒…大さじ2●A[しょうゆ、ごま油…各小さじ4／酢…小さじ2／豆板醤(トウバンジャン)…適量]●貝割れ菜…1パック

1. 水タンクに水を入れる。(**水位2(満水)**)
2. キャベツは3～4cm角のざく切りにする。とり肉は身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2～3分おく。
3. 底の平らな浅い耐熱容器に**2**のキャベツを敷き、その上にとり肉を漬け汁ごとのせる。
4. 角皿に**3**をのせ、中段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(119ページ)の**4**と同じ操作をする。
5. 加熱後、とり肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上にとり肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせた**A**のたれをかける。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2（満水）	中段 角皿	約18分

キャベツメニューの代表格。冷やして味をなじませて。

キャベツのザワークラウト風（121kcal 塩分1.6g）

材料：4人分
●キャベツ…300g●粗びきウインナー…8本●A[酢…大さじ6／塩…小さじ2/3／黒こしょう…少々／赤とうがらし(半分にちぎり種を除く)…2本]●パセリ…適量●粒マスタード…適量

1. 水タンクに水を入れる。(**水位2(満水)**)
2. キャベツはせん切りにし、ウインナーは斜め半分に切る。
3. 底の平らな耐熱容器に**2**のキャベツを入れて上にウインナーを並べ、混ぜ合わせた**A**を回しかける。
4. 角皿に**3**をのせ、中段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(119ページ)の**4**と同じ操作をする。
5. 加熱後、全体を混ぜて、刻んだパセリを散らし、好みで粒マスタードをつけて食べる。

＊2人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分

スピーディーに火が通り、玉ねぎの甘みが味わえる。

ベイクドオニオン (50kcal 塩分1.4g)

材料：4人分
●玉ねぎ…2個(400g)●梅干し…2個●しょうゆ…大さじ1●みりん…大さじ$^1/_2$●かつおぶし…1パック(3g)●刻みのり…適量

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。
3. **2**を上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(117ページ)の**5**と同じ操作をする。
4. 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。**3**にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず(ひかえめ)	水位1以上	上段 角皿	約19分

パンと一緒にブランチや、酒の肴にどうぞ。

玉ねぎとなすのオイル焼き (90kcal 塩分0.5g)

材料：4人分
●玉ねぎ…1個(200g)●なす…2本(200g)●アンチョビ…4～5枚●オリーブオイル…大さじ2●塩、こしょう…各少々●タバスコ…適量

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. 玉ねぎは5㎜厚さの薄切りにする。なすは1.5㎝厚さの輪切りにする。
3. 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、塩、こしょうをひかえめにふってアンチョビの半量をほぐしながら加える。なすを上に並べて残りのアンチョビをのせ、オリーブオイルを回しかけ、タバスコをかける。
4. 角皿に**3**をのせて上段に入れる。キャベツとウインナーの巣ごもり(120ページ)の**5**と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分

シンプルな材料なのに凝ったメニューの趣き。

トマトの肉詰め (109kcal 塩分0.7g)

材料：4人分
●トマト…2個(400g)●A[合びき肉…120g／玉ねぎ…$^1/_4$個(50g)／パン粉…大さじ2／塩、こしょう…各少々]●B[コンソメ(顆粒)…小さじ$^1/_2$／トマトケチャップ…大さじ2／水…大さじ4]●バジル(乾燥)…適量

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. トマトは横に半分に切り、底を破らないように中身をくり抜く。(中身は取っておく)
3. ボールに**A**を入れてよく練り混ぜ、さらに**2**でくり抜いたトマトのうち60gを加えて混ぜる。(残りは取っておく)
4. **2**に、**3**を4等分してつめる。
5. 底の平らな耐熱容器に、**2**でくり抜いた中身の残りと**B**を入れて混ぜ、**4**を並べてバジルを散らす。
6. 角皿に**5**をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(117ページ)の**5**と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず(ひかえめ)	水位2(満水)	中段 角皿・アミ	約12分

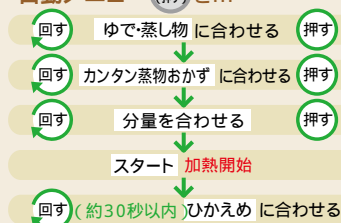
準備も形をつくるのもカンタン。

アスパラガスの簡単ぎょうざ (39kcal(1個) 塩分0.3g)

材料：4人分(16個分)
●アスパラガス…8本●ぎょうざの皮…16枚●A[豚ひき肉…200g／酒…大さじ3／土しょうが(すりおろす)…小さじ2／塩、こしょう…各適量]●オーブン用クッキングペーパー

1. 水タンクに水を入れる。(**水位2(満水)**)
2. アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。
3. **A**を混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。
   角皿に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。
4. **3**を中段に入れる。

手動でするときは：蒸し物(強)で約12分(2人分は約9分)

＊2人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分

大根は洋風メニューでも実力を発揮。

大根とベーコンのチーズ焼き（222kcal 塩分0.6g）

材料：4人分
●大根…400g●ベーコン…4枚●塩、こしょう…各少々●生クリーム…大さじ6●ピザ用チーズ…40g●パン粉…大さじ4

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. 大根は3㎜厚さのいちょう切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
3. 底の平らな耐熱容器に**2**をまんべんなく並べ、塩、こしょうをふる。上から、生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
4. 角皿に**3**をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（117ページ）の**5**と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2（満水）	中段 角皿	約18分

キムチ好きには、たまらない。

キムチ豆腐（172kcal 塩分2.3g）

材料：4人分
●豚もも肉(薄切り)…200g●もめん豆腐…1丁(300g)●白菜キムチ…200g●A[ブイヨン(顆粒)…小さじ1／しょうゆ…大さじ1／酒…大さじ2／ごま油…小さじ2]●青ねぎ…適量

1. 水タンクに水を入れる。(**水位2(満水)**)
2. 豚もも肉は3cm幅に切り、白菜キムチと混ぜておく。もめん豆腐は厚みを半分に切ってからひと口大に切る。
3. 耐熱容器に豆腐を入れ、上からキムチと混ぜた豚肉を広げ、混ぜ合わせた**A**をかける。
4. 角皿に**3**をのせ、中段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（119ページ）の**4**と同じ操作をする。
5. 加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず（ひかえめ）	水位1以上	上段 角皿	約19分

野菜から出たおいしいスープも召し上がれ。

トマトとレタスの卵ココット（235kcal 塩分0.9g）

材料：4人分
●レタス…120g●トマト…1個(200g)●ベーコン…4枚●卵…M4個●こしょう…少々●ピザ用チーズ…60g

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. レタスは2cm角に切り、トマトは中の種を取って1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
3. 4個のココットに**2**を分け入れ、真ん中をくぼませて卵を割り入れる。
4. **3**にこしょうをふりピザ用チーズを散らす。
5. 角皿に**4**をのせて上段に入れる。キャベツとウインナーの巣ごもり（120ページ）の**5**と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2（満水）	中段 角皿	約18分

ベーコンの適度な塩加減が素材を引き立てる。

蒸しベーコン巻き（222kcal 塩分1.4g）

材料：4人分
●ベーコン…12枚●えのきだけ…1パック(100g)●大根…100g●白ねぎ(5cmの長さ)…8本●A[酒…大さじ4／コンソメ(顆粒)…小さじ1／塩、こしょう…各少々]●つまようじ

1. 水タンクに水を入れる。(**水位2(満水)**)
2. ベーコンは半分の長さに切る。えのきだけは汚れた部分を落とし8等分に分ける。大根は1.5cm角の拍子木切りにして8等分する。
3. それぞれの野菜をベーコンで巻いてつまようじで刺し、耐熱性の皿に並べ、**A**をふりかける。
4. 角皿に**3**をのせ、中段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（119ページ）の**4**と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約22分

かぼちゃの香りと甘みが凝縮。

かぼちゃのチーズ焼き (459kcal 塩分0.9g)

材料：4人分 (mL=cc)
●かぼちゃ…260g●玉ねぎ…60g●A[ツナ缶…小2缶(160g)／生クリーム…90mL／塩､黒こしょう…各少々]●ピザ用チーズ…50g●パン粉…大さじ1●パセリ…適量

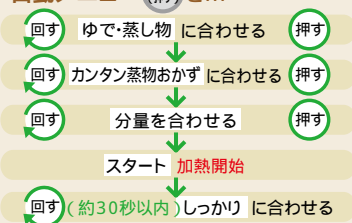
1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. かぼちゃは5mm厚さのくし切り、玉ねぎは薄切りにする。
3. 底の平らな耐熱容器に、**2**をまんべんなく並べ、混ぜ合わせた**A**を上からかけ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
4. 角皿に**3**をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(117ページ)の**5**と同じ操作をする。
5. 加熱後、刻んだパセリを散らす。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず(しっかり)	水位2(満水)	中段 角皿	約20分

薄味にすることで、野菜本来の味が楽しめます。

いろいろ野菜の蒸し煮 (86kcal 塩分1.2g)

材料：4人分
●玉ねぎ…$^1/_2$個(100g)●キャベツ…$^1/_4$個(300g)●かぼちゃ…100g●しめじ…1パック(100g)●ベーコン…2枚●にんにく…1片●A[コンソメ(顆粒)…小さじ2／白ワイン…大さじ2／塩､黒こしょう…各少々]

1. 水タンクに水を入れる。(**水位2(満水)**)
2. 玉ねぎ、キャベツは4等分のくし切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。
3. 底の平らな少し深さのある耐熱容器に**2**の野菜を並べ、**A**を全体にふりかける。
4. 角皿に**3**をのせ、中段に入れる。

手動でするときは：蒸し物(強)で約20分(2人分は約18分)

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず(しっかり)	水位2(満水)	中段 角皿	約20分

お腹にやさしい、ホッと落ちつく一品です。

たらのちり蒸し (121kcal 塩分1.4g)

材料：4人分
●生たら…4切れ(1切れ80g)●豆腐(16等分に切る)…1丁(300g)●生しいたけ(石づきを取る)…4枚●えび(殻、背ワタを取る)…4尾●A[だし汁…2カップ／塩…小さじ$^1/_2$／薄口しょうゆ…小さじ1]●みつ葉

1. 水タンクに水を入れる。(**水位2(満水)**)
2. 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器を4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせた**A**を等分に注ぐ。
3. 角皿に**2**をのせ、中段に入れる。いろいろ野菜の蒸し物(上記)の**4**と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2(満水)	中段 角皿	約18分

魚の柔らかさと、山いもの口あたりがとてもソフト。

白身魚のねぎとろ蒸し (174kcal 塩分1.2g)

材料：4人分
●白身魚…4切れ(1切れ80g)●青ねぎ…3本●山いも…100g●塩…小さじ$^1/_2$●ポン酢しょうゆ…適量

1. 水タンクに水を入れる。(**水位2(満水)**)
2. 白身魚は皮に切りこみを入れて塩(分量外)をふり、下味をつける。
3. 青ねぎは小口切りにし、山いもはすりおろしてボールに入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。
4. **2**を底の平らな浅い耐熱容器に入れて**3**をかける。
5. 角皿に**4**の容器をのせ、中段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(119ページ)の**4**と同じ操作をする。
6. 加熱後、皿に分け入れてポン酢しょうゆをかける。

＊加熱の種類・加熱時間が同じメニューは、同時に加熱できますのでいろいろな組み合わせで、酒の肴をお楽しみください。
＊同じメニューや、加熱時間が同じメニューを組み合わせて4人分の加熱をするときは、2人分の加熱時間の2〜3割増しに設定して、様子を見ながら加熱してください。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 野菜の煮物(ひかえめ)	水位2 ※(満水)	下段 角皿	約40分

※大根の下ゆでと煮こみの両方ができる水量。

酒の肴

ぶり大根

材料（4人分）
272kcal　塩分 4.1g　mL=cc

大根…700g
ぶりのあら…400g
A
- 水…2カップ
- しょうゆ…90mL
- 酒…50mL
- 砂糖…大さじ1 1/2
- しょうが（せん切り）…適量

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷大根は厚めに皮をむいて2cm幅の輪切りにし、太いものは半月に切る。
❸角皿に調理網をのせて、2を並べる。中段に入れる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約19分

❹熱湯（80℃前後）を入れたボールにぶりのあらを入れて霜降りにし、水にとってうろこや汚れを取る。
❺深い耐熱容器にAと3、4を入れ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落しブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
❻角皿に5をのせて下段に入れる。

手動でするときは：煮こみで約40分

❼加熱後、煮汁から出ている大根やあらに、煮汁をかけて味を含ませる。
※盛り付け後、細切りにした白ねぎや、斜め切りにした青ねぎを盛ってもよいでしょう。

オイルサーディンのパン粉焼き
厚揚げのみそ焼き
ほたてのわさびじょうゆ焼き
いかのマヨネーズ焼き
れんこんの明太子あえ

厚揚げのみそ焼き

材料（2人分）　149kcal　塩分 1.3g

●厚揚げ…2個（160g）●塩、こしょう…各少々●A［みそ…大さじ1／みりん…大さじ$1\frac{1}{2}$／青ねぎ（小口切り）…2本］

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）

❷厚揚げは横半分に切り、塩、こしょうをふる。切った面に混ぜ合わせたAを等分にぬる。

❸角皿に調理網をのせて2を並べ、中段に入れる。

手動加熱 決定(押す) を…

オイルサーディンのパン粉焼き

材料（2人分）　200kcal　塩分 0.7g

●オイルサーディン…1缶（105g）●塩、こしょう…各少々●にんにく（スライス）…1片●A［パン粉…小さじ2／粉チーズ…小さじ1／パセリ…適量］

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）❷オイルサーディンの缶を開けて軽く油をきり、塩、こしょうをしてにんにくを散らし、混ぜ合わせたAをかける。❸角皿に調理網をのせて2を置き、中段に入れる。厚揚げのみそ焼き（上記）の3と同じ操作をする。

ほたてのわさびじょうゆ焼き

材料（2人分）　43kcal　塩分 0.6g

●ほたて貝柱…4個（80g）●A［わさび（すりおろしたもの）…小さじ1／しょうゆ…小さじ1］

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）❷ほたての表面に格子状の切り込みを入れ、Aとともにビニール袋に入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

❸角皿に調理網をのせて2を並べ、中段に入れる。

手動加熱 決定(押す) を…

れんこんの明太子あえ

材料（2人分）　65kcal　塩分 0.7g

●れんこん…100g●A［明太子…20g／バター（柔らかくしたもの）…5g／塩、こしょう…各少々］●刻みのり…適量

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））

❷れんこんは皮をむいて、5mm厚さの半月切りにして、酢水に浸けておく。

❸角皿に調理網をのせ、金ザルを置く。その中に2を並べ、中段に入れる。

自動メニュー 決定(押す) を…

手動でするときは：蒸し物（強）で約17分

❹加熱後、Aであえて刻みのりを散らす。

いかのマヨネーズ焼き

材料（2人分）　242kcal　塩分 2.5g

●するめいか…1杯（約250g）●A［マヨネーズ…大さじ1／しょうゆ…小さじ1／一味とうがらし…適量］

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）

❷いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分け、胴体は切り開いて皮をむき、表面に格子状の切り込みを入れて半分の大きさに切る。ビニール袋にAといかを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

❸角皿に調理網をのせて2を並べ、中段に入れる。ほたてのわさびじょうゆ焼き（左記）の3と同じ操作をする。

❹加熱後、食べやすい大きさに切り、一味とうがらしをふる。

するめ

カナッペ(明太子&ガーリック)

なすのコチジャン焼き

チーズせんべい

オイルサーディンのカナッペ

オイルサーディンのカナッペ

材料(2人分)　299kcal　塩分 1.3g

●玉ねぎ…1個(200g)●プチトマト…4個●塩、こしょう…各少々●トマトケチャップ…適量●オイルサーディン…1缶(105g)●ピザ用チーズ…30g

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上) ❷玉ねぎは6等分の輪切りにする。プチトマトも輪切りにする。 ❸角皿に調理網をのせて玉ねぎを並べ、塩、こしょうをふってトマトケチャップを薄くぬる。 ❹3にオイルサーディン、プチトマト、ピザ用チーズを等分にのせ、中段に入れる。

手動加熱(決定押す)を…

なすのコチジャン焼き

材料(2人分)　63kcal　塩分 0.8g

●なす…2本(200g)●A[コチジャン…20g/酒…小さじ2/3/にんにく(すりおろす)…少々/白ごま…適量]

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上) ❷なすは2cm幅の輪切りにし、切った面に格子状に切り込みを入れる。 ❸混ぜ合わせたAを2にまんべんなくぬる。 ❹角皿に調理網をのせて3を並べる。中段に入れる。

手動加熱(決定押す)を…

カナッペ(明太子&ガーリック)

材料(2人分)　383kcal　塩分 3.6g

●明太子…80g●トマト…1/2個(100g)●塩…少々●フランスパン…1/2本(160g)●バター…適量●A[にんにく(みじん切り)…1/2かけ/オリーブ油…大さじ1 1/2]

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上) ❷明太子は薄皮を切って中身を出し、トマトはみじん切りにして塩をふっておく。 ❸フランスパンを2cm厚さに切り、2/3量にはバターを薄くぬって2の明太子をぬり、残りには混ぜたAをぬる。 ❹角皿に調理網をのせて3を並べ中段に入れる。なすのコチジャン焼き(左記)の4と同じ操作をする。 ❺加熱後、Aをぬったフランスパンには2のトマトをのせて仕上げる。

チーズせんべい

材料(2人分)　231kcal　塩分 0.7g

●ぎょうざの皮…12枚●A[ちりめんじゃこ…10g/ピーナッツ(刻む)…10g]●B[黒ごま、白ごま…各適量/一味とうがらし…少々]●ピザ用チーズ…40g

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上) ❷角皿に調理網をのせてぎょうざの皮を並べる。 ❸2の半分にAを同量ずつのせ、同様に残りの半分にBをのせ、全体にピザ用チーズを均等に散らし、中段に入れる。

手動加熱(決定押す)を…

するめ

材料(2人分)　67kcal　塩分 0.8g

●するめ…1枚(40g)

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上) ❷角皿に調理網をのせてするめを置き、反りを防ぐためにするめの先端と足を調理網の下にくぐらせる。中段に入れる。

※冷めるとさきにくくなりますので、熱いうちにさきます。

手動加熱(決定押す)を…

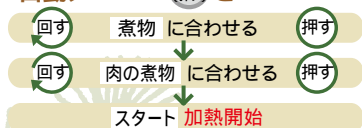
回す ウォーターグリル に合わせる 押す
回す 予熱なし に合わせる 押す
回す 7~8分 に合わせる スタート 加熱開始

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 肉の煮物	水位2（満水）	下段 角皿	約1時間

牛すじの煮こみ

材料（4人分）　255kcal　塩分 3.5g

- 牛すじ肉…500g
- 白ねぎの青い部分…適量
- 土しょうが（薄切り）…1片
- こんにゃく…1丁（約300g）
- 塩…適量
- 水…2カップ
- みそ…60g
- A
  - 酒…大さじ3
  - しょうゆ、砂糖…各大さじ2
  - 土しょうが（せん切り）…15g
  - とうがらし（割り入れる）…2本
- 青ねぎ（小口切り）…適量
- オーブン用クッキングペーパー

❶鍋に牛すじ肉、白ねぎの青い部分、土しょうがを入れ、材料がつかる位の水（分量外）を加えて火にかけ、沸騰後30分ほどゆでる。加熱後、ぬるま湯で肉を洗い、ひと口大に切る。
❷こんにゃくは、スプーンでひと口大にちぎって塩をふってもみ、熱湯にくぐらせてアクを抜く。
❸水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❹深い耐熱容器にみそを入れて分量の水を少しずつ加えて溶きのばし**1**、**2**、Aを入れて混ぜ合わせ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落しブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
❺**4**を角皿にのせて下段に入れる。

手動でするときは：煮こみで約1時間

❻加熱後、器に盛り、青ねぎを散らす。

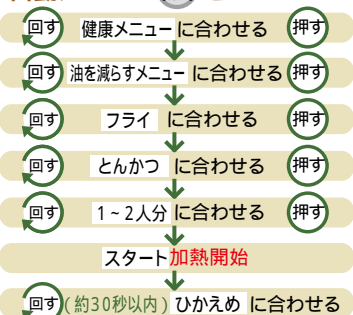
自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とんかつ（ひかえめ）	中段 角皿・アミ	約10分

・自動メニュー→フライ→とんかつ（ひかえめ）でも同じ加熱ができます。

レバーナッツフライ

材料（2人分）　474kcal　塩分 2.3g

- こんがりパン粉
  - パン粉…30g
  - サラダ油…大さじ1 1/2
- 牛レバー…200g
- A
  - しょうゆ…大さじ1 1/2
  - 酒…大さじ1
  - カレー粉…小さじ1
  - にんにく（すりおろす）…1/2片
- ピーナッツ…50g
- 薄力粉…適量
- 卵…適量

❶こんがりパン粉の作り方（100ページ）を参照して、「半量を作るときの目安」でこんがりパン粉を作る。
❷牛レバーはかたまりのまま、氷水に30分ほどつけて血抜きをし、身を引き締める。
❸レバーの水気をよくふき取り、厚さ5㎜の薄切りにし、ビニール袋にAと一緒に入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
❹ピーナッツは皮をむき、布かペーパータオルを敷いたまな板にのせ、包丁で粗く刻み、こんがりパン粉に混ぜる。
❺**3**の汁気をきって、薄力粉、溶き卵、ピーナッツ入りこんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて並べる。
❻**5**を中段に入れる。

手動でするときは：グリル・予熱なしで約10分

砂肝のホイル焼き

材料（2人分）　134kcal　塩分 0.6g

砂肝…200g
青ねぎ…2本
A［サラダ油…小さじ2
　 塩、こしょう…各少々
レモン…1/6カット
アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷砂肝は下処理（白い筋（薄皮）をそぎ取る）をして、切り込みをいれておく。青ねぎは斜め切りにする。
❸ボールに2とAを入れ混ぜ、全体に油をからませる。
❹アルミホイルで舟型を作り、3を入れ、角皿にのせる。
❺4を中段に入れる。

手動加熱 決定（押す） を…

回す 10～11分 に合わせる スタート 加熱開始

❻加熱後、レモンを絞り、かける。

とり肉の磯辺焼き

材料（2人分）　298kcal　塩分 1.5g

とりもも肉…1枚（250g）
A［しょうゆ…大さじ1
　 みりん、砂糖…各大さじ1/2
片栗粉…適量
刻みのり…適量

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて10等分に切る。
❸ビニール袋にAととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約20分漬けこむ。
❹別のビニール袋に3のとり肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、片栗粉をまぶしつけ、余分な粉は払い落とす。
❺角皿に調理網をのせて4を皮を上にして並べ、中段に入れる。砂肝のホイル焼き（上記）の5と同じ操作をする。
❻加熱後、刻みのりをまぶしつける。

ささ身の明太マヨネーズ焼き

材料（2人分）　163kcal　塩分 1.2g

ささ身…2本（120g）
A［明太子…1/2腹（30g）
　 マヨネーズ…大さじ2
青ねぎ（小口切り）…適量

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷ささ身は筋をとり、身の厚い部分は切り開いて平らにし、混ぜ合わせたAをぬる。
❸角皿に調理網をのせて2を並べ、中段に入れる。砂肝のホイル焼き（上記）の5と同じ操作をする。
❹加熱後、青ねぎを散らす。

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	水位2（満水）	中段 角皿

うなぎの茶巾豆腐

材料（2人分）　180kcal　塩分 0.6g

もめん豆腐（粗くつぶす）…1/4丁（85g）／うなぎのかば焼き（小口切り）…1/4尾（75g）／卵…M1個／みつ葉（1cm幅に切る）…1/4束

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷飾り用のみつ葉を残し、ボールに全材料を入れて混ぜ合わせる。
❸小さめの耐熱容器を2個用意する。それぞれにラップを敷いてくぼませ、2を等分にのせ茶巾にし、少しゆとりをもたせて上部をとめる。
❹角皿に3を並べ、中段に入れる。

手動加熱 を…

回す　蒸し物（強）に合わせる　押す
↓
回す　約18分 に合わせる スタート 加熱開始

❺加熱後、器に盛り、残しておいたみつ葉をのせる。
※写真は、市販のめんつゆをうすめたものを器に入れています。

手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターグリル	水位1以上	中段 角皿

たこときのこのエスカルゴ風

材料（2人分）　229kcal　塩分 1.1g

ゆでだこ…120g
生しいたけ…2枚
にんにく（みじん切り）…1片
バター…20g
塩、こしょう…各少々
パン粉…大さじ1
パセリ…適量
フランスパン（1cm厚さに切ったもの）…6枚（30g）

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷ゆでだこはひと口大に切る。生しいたけは4等分に切る。
❸耐熱容器2個に2を等分に入れ、フランスパン以外の材料を順に等分に入れる。
❹角皿に3とフランスパンをのせ、中段に入れる。砂肝のホイル焼き（128ページ）の5と同じ操作をする。
❺加熱後、出てきたスープをフランスパンにつけながら食べる。

手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターグリル	水位1以上	中段 角皿・アミ

いわしのねぎ焼き

材料（2人分）　212kcal　塩分 2.2g

いわし（手開きにしたもの）…4尾（1尾60g）
A ┌しょうゆ…大さじ1 1/2
　│みりん…大さじ1
　└土しょうが（すりおろす）…10g
みょうが…1個
青ねぎ…4本
つまようじ

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷ビニール袋に、いわしとAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
❸みょうがは細切りにし、青ねぎは5cm長さに切る。
❹2の汁気を軽く取って、3を等分に分けてのせて巻き、つまようじで止める。
❺角皿に油をぬった調理網をのせて、4を並べ、中段に入れる。砂肝のホイル焼き（128ページ）の5と同じ操作をする。

手動加熱	焼き上げ
オーブン	下段 角皿

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの塩焼き	水位1以上	中段 角皿・アミ	約19分

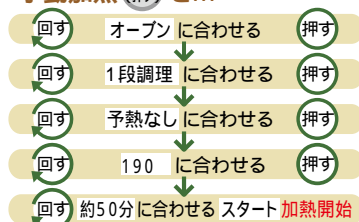
・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼きでも同じ加熱ができます。

豚肉の塩釜焼き

材料（4人分）　511kcal　塩分 1.9g

豚ロース肉（かたまり）…600g
こしょう…適量
玉ねぎ…1個（200g）
かぼちゃ…200g
塩…700g
卵白…1個分
好みのハーブ（ディル、ローズマリー、タイムなど）…適量
トマト…2個（300g）
オリーブオイル、塩、バジル（みじん切り）…各適量
アルミケース…2枚
オーブン用クッキングペーパー

❶豚肉にこしょうをして、まわりに好みのハーブをまぶす。玉ねぎは、横半分に切る。かぼちゃはくし切りにする。トマトはアルミケースにヘタを下にしてのせる。
❷ボールに塩と卵白を入れ、手でメレンゲのようになるまでよく混ぜる。
❸角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いて2を少し敷き、その上に肉の脂身を上にしてのせ、残りの2をつけて肉全体をおおう。
❹3の角皿の空いているスペースに、玉ねぎ、かぼちゃ、トマトを並べて、野菜にオリーブオイルをかけ、塩、こしょうをふる。
❺4を下段に入れる。

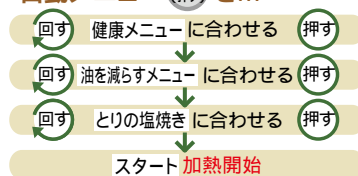
手動加熱（決定（押す））を…

❻加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。
❼塩釜に割れ目が入っていない場合、金づちなどで塩釜を割り、肉を薄切りにする。トマトはつぶして水気を少しきり、オリーブオイル、塩、バジルとあえて肉に添える。

とりのキムチ添え

材料（2人分）　283kcal　塩分 1.0g

とりもも肉…1枚（250g）
塩、こしょう…各少々
キムチ…20g
青ねぎ（小口切り）…適量
マヨネーズ…適量

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。
❸角皿に調理網をのせ、とり肉を皮を上にしてのせ、中段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで19～20分

❹加熱後、食べやすい大きさに切って皿に盛り、キムチ、青ねぎをのせ、マヨネーズをしぼる。

手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターオーブン（ロースト）	水位1以上	下段 角皿

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 魚の煮つけ(しっかり)	水位1以上	下段 角皿	約35分

サーモンテリーヌ

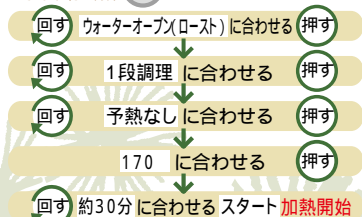
材料【(底)16×7×(高)6cmの金属製のパウンド型1本分】
323kcal(1/4量)　塩分 1.8g　mL=cc

生ざけ…200g
スモークサーモン…50g
A
- パン粉…30g
- 牛乳…大さじ3
- 生クリーム…$1/2$カップ
- 卵…M2個
- 卵黄…1個分
- 塩…小さじ$1/2$

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル
キッチンペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷生ざけは骨と皮をとって、3～4cm幅に切る。
❸フードプロセッサーに2とスモークサーモンを入れ、なめらかになるまで撹拌する。その後、Aを入れ、よく撹拌する。
❹型の内側にオーブン用クッキングペーパーを敷き、3を流し入れアルミホイルでフタをする。
❺角皿にキッチンペーパーを敷き、湯300mLを注いで型をのせる。下段に入れる。

手動加熱 決定(押す) を…

回す ウォーターオーブン(ロースト) に合わせる 押す
↓
回す 1段調理 に合わせる 押す
↓
回す 予熱なし に合わせる 押す
↓
170℃ に合わせる 押す
↓
回す 約30分 に合わせる スタート 加熱開始

❻加熱後、庫内で約10分蒸らす。
※薄切りにして、混ぜ合わせた玉ねぎのみじん切り、レッドペッパーなどを添えたり、角切りにして、カナッペにのせてもよいでしょう。

たいのあら炊き

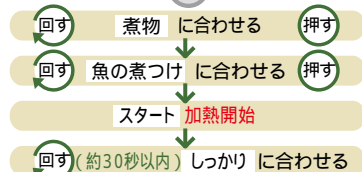
材料(4人分)　282kcal　塩分 3.1g

たいのあら…600g
ごぼう…1本(200g)
A
- だし汁…1カップ
- みりん、酒、しょうゆ…各$1/2$カップ
- 砂糖…大さじ1

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷湯(80℃前後)を入れたボールにたいのあらを入れて霜降りにし、水にとってうろこや汚れを取る。
※熱湯にたいを入れると皮が破ける場合があるため、80℃前後の湯を使用します。
❸ごぼうは6cm長さの割ばし大の太さに切る。
❹深い耐熱容器にAと2、3を入れ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落しブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❺角皿に4をのせて下段に入れる。

自動メニュー 決定(押す) を…

回す 煮物 に合わせる 押す
↓
回す 魚の煮つけ に合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始
↓
回す (約30秒以内) しっかり に合わせる

手動でするときは：煮こみで約35分

❻加熱後、煮汁から出ているあらやごぼうに煮汁をかけて味を含ませる。
※盛りつけ後、細切りにした白ねぎや木の芽を盛ってもよいでしょう。

モーニングセット

一日の始まりをバリエーションの豊かなモーニングセットがサポートします。

自動メニュー	水位	焼き上げ		目安時間
セットメニュー モーニングセット	水位1以上	1〜2人分 中段 角皿・アミ	3〜4人分 角皿上段 角皿下段	約14分

操作

●水タンクに水を水位1以上入れて加熱操作は下記のようにします。

自動メニューつまみ(決定(押す))を…

回す セットメニュー 押す → モーニングセット 押す → 回す 分量を合わせる 押す → スタート 加熱開始

モーニングセット バリエーション

りんごトースト(パンメニュー) & ポテトサラダカップ(サイドメニュー)

292kcal 塩分 1.3g

材料：4人分

＊りんごトースト
- りんご……1個
- バター……20g
- 砂糖(または、はちみつ)…適量
- シナモン……適量(好みで)
- 食パン(6枚切り)……4枚
- バター……適量

＊ポテトサラダカップ
- ポテトサラダ…適量(アルミケースに入るくらい)
- ピザ用チーズ……適量
- パン粉、パセリ…各少々(あれば)
- アルミケース……4枚
- アルミホイル

1. りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5mm幅にスライスする。
2. アルミホイルで舟型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖(または、はちみつ)をかける。
3. アルミケース(ココットでも可)4枚にポテトサラダを4等分して入れ、上にチーズをのせる。
   あればパン粉を散らす。
4. 角皿にりんごとポテトサラダカップをのせて下段に入れ、もう1枚の角皿に食パンを並べて上段に入れる。
5. **モーニングセット** で**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して**濃いめ**に合わす。
6. 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。

(2人分の場合)

卵とウインナーのロールサンド(パンメニュー)

326kcal 塩分 1.7g

材料：4人分

スクランブルエッグ
- 卵……2個
- ピザ用チーズ……大さじ2
- 牛乳……大さじ2
- ミックスベジタブル……大さじ2
- 塩、こしょう……各少々
- マヨネーズ……適量

- ウインナー……4本(軽く切り込みを入れる)
- ロールパン……8個
- トマトケチャップ、マスタード……各適量
- アルミケース……2枚

1. マヨネーズ以外のスクランブルエッグの材料を全てココット型に入れ、混ぜ合わせる。ウインナーはアルミケースに並べてのせる。ロールパンは縦に切りこみを入れておく。
2. 角皿にココット、ウインナーをのせて下段に入れ、もう1枚の角皿にロールパンを並べて上段に入れる。
3. 加熱後、ココット型の卵に、マヨネーズを適量加えて混ぜ、スクランブルエッグにする。ロールパンに、卵、ウインナーをはさみ、ウインナーのほうにトマトケチャップとマスタードをかける。

(2人分の場合)

◎ モーニングセットのコツとポイント ◎

※ 入門メニューの78ページにも紹介しています。
※ パンメニューとサイドメニューはどんな組み合わせでも加熱できます。
※ 1〜2人分(1段調理)は、角皿に調理網をのせて食品をのせ、中段に入れます。
※ 3〜4人分(2段調理)は、パンは角皿にのせて上段に入れ、サイドメニュー(または具)は角皿にのせて、下段に入れます。調理網は使いません。まちがえるとうまく焼けません。
※ 手動でするときは、3〜4人分の場合ウォーターグリル・予熱なしで14〜15分(1〜2人分の場合は約11分)を目安に加熱してください。
※ 食パン(常温)だけをトーストする場合は、78ページをご覧ください。

グラタンパン(パンメニュー) & おさつマーマレード(サイドメニュー)

529kcal　塩分 1.8g

材料：4人分

*グラタンパン
ロールパン……8個
卵……2個
ツナ(缶詰)……160g
塩、こしょう……各少々
ピザ用チーズ……適量

*おさつマーマレード
さつまいも……160g
マーマレード……大さじ4
バター……40g

1. ロールパンは、上の約3mmを水平に切り、外側を破らないように中身をくり抜く。(切ったパンはフタにするので残しておく。)
2. 1の中に、卵、汁気をきったツナ、くり抜いたパン、塩、こしょうを混ぜたものを入れ、上にピザ用チーズを散らして切ったフタを上にのせる。角皿にのせ、上段に入れる。
3. さつまいもはよく洗い、皮つきのまま3mmの薄切りにし、耐熱容器に並べ、上からマーマレードとサイコロ状に切ったバターをのせる。(さつまいもは、できるだけ薄く切る)
4. 角皿にのせ、下段に入れる。

(2人分の場合)

じゃこトースト(パンメニュー) & ほうれん草ココット(サイドメニュー)

534kcal　塩分 3.3g

材料：4人分

*じゃこトースト
食パン(6枚切り)……4枚
マヨネーズ……大さじ4
ちりめんじゃこ……40g
味つけのり……適量
ピザ用チーズ……160g

*ほうれん草ココット
ほうれん草……200g
ベーコン……2枚(1cm幅に切る)
卵……4個
塩、こしょう……各少々

1. ほうれん草は3cm長さに切り、軽く塩をして水分が出るまでよくもむ。
2. 食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味つけのり(手で小さくちぎる)、ピザ用チーズの順に等分してのせる。角皿にのせ、上段に入れる。
3. ココット型4個に水気をしぼったほうれん草とベーコンを4等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうする。角皿にのせ、下段に入れる。
4. **モーニングセット**で**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して**濃いめ**に合わす。

(2人分の場合)

ミートサンド(パンメニュー) & プチトマトのベーコン巻き(サイドメニュー)

321kcal　塩分 2.2g

材料：4人分

*ミートサンド
牛ひき肉……200g
ピーマン……4個(せん切り)
薄力粉……大さじ2
トマトケチャップ……大さじ6
ウスターソース……小さじ2
塩、こしょう……各少々
食パン……4枚(8枚切り)
アルミホイル

*プチトマトのベーコン巻き
らっきょう……16個
ベーコン……4枚(半分に切る)
プチトマト……8個
塩、こしょう……各少々
パセリ……少々
アルミケース……4枚

1. 食パン以外のミートサンドの材料をすべて混ぜ合わせ、アルミホイルで舟形を作った中にまんべんなくのせる。
2. つまようじでらっきょうを2個ずつ刺し、ベーコンで巻いたプチトマトを刺す。アルミケースに入れて軽く塩、こしょうする。1と2を同じ角皿にのせ、下段に入れる。
3. もう1枚の角皿に食パンを並べて上段に入れる。
4. 加熱後、トーストに好みでバターなどをぬり、肉をたっぷりはさむ。プチトマトのベーコン巻きに刻みパセリをふる。

(2人分の場合)

お弁当セット

お好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
セットメニュー お弁当セット	水位1以上	上段 角皿	約13分

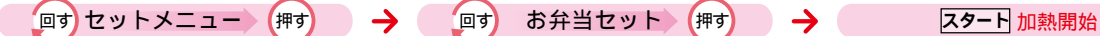
操作

●水タンクに水を水位1以上入れて加熱操作は下記のようにします。

自動メニューつまみ（決定（押す））を…

回す セットメニュー 押す → 回す お弁当セット 押す → スタート 加熱開始

ささ身ロール

チーズ

材料：1人分〔101kcal 塩分 0.7g〕
ささ身…1本　塩、こしょう…各少々
プロセスチーズ…20g
味つけのり…2枚

アスパラガス

材料：1人分〔36kcal 塩分 0.3g〕
ささ身…1本　アスパラガス…1本
塩、こしょう…各少々

梅おかか

材料：1人分〔53kcal 塩分 2.3g〕
ささ身…1本　塩、こしょう…各少々
A　梅肉…20g（梅干し1～2個分）
　　かつおぶし…1パック
　　みりん…小さじ1

❶ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5mm厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。
［チ ー ズ］　1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。
［アスパラガス］　アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ端から巻いてしっかり包む。
［梅おかか］　1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。

かぼちゃサラダ

材料：1人分〔112kcal 塩分 0.3g〕
かぼちゃ…50g
A　ツナ…大さじ1
　　マヨネーズ…大さじ$^1/_2$
　　コーヒーフレッシュ…1個分
　　塩、こしょう…各少々

❶かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。
❷加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

肉巻きブロッコリー＆トマト

材料：1人分〔145kcal 塩分 0.9g〕
豚肩ロース肉（薄切り）…4枚
塩、こしょう…各少々
ブロッコリー…2房
トマト（1個を8等分にくし切りにしたもの）…2切れ

❶豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは水でさっと洗い、塩をふる。
❷ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。

エリンギのベーコン巻き

材料：1人分〔68kcal 塩分 0.5g〕
エリンギ…1本　ベーコン…1～2枚
塩、こしょう…各少々

❶エリンギは縦半分、もしくは大きければ$^1/_3$くらいに切る。ベーコンは半分の長さに切り、塩、こしょうする。
❷エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

まいたけのきんぴら

材料：1人分〔102kcal 塩分 0.5g〕
まいたけ…$^1/_2$パック
しめじ…$^1/_2$パック　油揚げ…$^1/_4$枚
A　しょうゆ…小さじ2
　　砂糖…小さじ1
　　ごま油…小さじ1
　　七味とうがらし…少々

❶まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。
❷耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよくあえる。

ヘルシー大学いも

材料：1人分〔122kcal 塩分 0.4g〕
さつまいも…50g　黒ごま…適量
A　はちみつ…大さじ$^1/_2$
　　砂糖…大さじ1
　　しょうゆ…小さじ$^1/_2$
　　酢…数滴

❶さつまいもは皮をむき、2～3mmの厚さに切る。
❷アルミホイルで舟形をつくって、1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと同じく加熱する。
❸加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまを適量ふる。

牛肉ときのこのソース炒め

材料：1人分〔110kcal 塩分 1.5g〕
牛薄切り肉…60g　しめじ…$^1/_2$パック
A　ウスターソース…小さじ1
　　しょうゆ…小さじ1
　　酒…小さじ1

❶牛肉は食べやすく切り、しめじは小房に分ける。
❷耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

かんたんチンジャオ

材料：1人分〔213kcal 塩分 1.9g〕
焼肉用牛肉…3～4枚（65g）
ピーマン…1個　塩、こしょう…各少々
A　砂糖…大さじ1
　　しょうゆ…小さじ2
　　ごま油…小さじ$^1/_2$
　　白ごま…適量

❶牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。
❷耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

豚肉と高菜の混ぜごはん（具）

材料：1人分〔274kcal 塩分 2.9g〕
豚もも肉（薄切り）…50g　ごはん…適量
塩、こしょう…各少々　高菜漬け…30g
A　酒…大さじ$^1/_2$
　　しょうゆ…小さじ1
　　砂糖…小さじ$^1/_4$

❶豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。
❷耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
❸加熱後、ごはんに混ぜこむ。

◎ お弁当セットのコツとポイント ◎

※ どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、上段に入れます。
※ 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
※ 耐熱容器は左の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
※ 手動でするときは、ウォーターオーブン(ロースト)・1段調理・予熱なしの250℃で約13分を目安に加熱してください。

とりそぼろ(写真上)といり卵(写真下)を同時に作ってごはんにのせると"2色ごはん"ができます。

とりそぼろ

材料：1人分〔120kcal 塩分 1.4g〕
とりひき肉…50g
A 酒…小さじ1 1/2
　砂糖…小さじ2
　しょうゆ…小さじ1 1/2

❶ 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
❷ 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
❸ お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

いり卵

材料：1人分〔174kcal 塩分 1.9g〕
卵…2個
A 牛乳…大さじ1 ・砂糖…小さじ1
　塩…小さじ1/4

❶ 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
❷ 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
❸ お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

じゃがいものカレーソテー

材料：1人分〔132kcal 塩分 2.6g〕
じゃがいも…1/2個　にんじん…1/8本
A しょうゆ…大さじ1
　砂糖…小さじ2
　サラダ油…小さじ1
　カレー粉…小さじ1/2

❶ じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
❷ 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて、混ぜ合わせる。

ササミチキン

材料：1人分〔76kcal 塩分 0.5g〕
とりもも肉…60g　塩、こしょう…各少々
白ごま、黒ごま…各適量

❶ とり肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。とり肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
❷ 耐熱容器(または、アルミケース)にとり肉の皮を上にして入れる。

タラモサラダ

材料：1人分〔150kcal 塩分 1.1g〕
じゃがいも…1/2個
A たらこ…1/4腹
　マヨネーズ…大さじ1
　塩、こしょう…各少々

❶ じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
❷ たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜあわせ、加熱後の1とあえる。

とりマヨグラタン

材料：1人分〔169kcal 塩分 0.5g〕
とりもも肉…60g　塩、こしょう…各少々
ブロッコリー…2房　粉チーズ…適量
A マヨネーズ…大さじ1
　カレー粉…小さじ1/2
アルミケース…2枚

❶ とり肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーはさっと水で洗って、軽く塩をふる。
❷ アルミケース2枚それぞれにとり肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。

油揚げのチーズ巻き

材料：1人分〔131kcal 塩分 0.8g〕
油揚げ…1/2枚　プロセスチーズ…20g
青じそ…2枚　みそ…適量

❶ 油揚げは半分に切り、袋状にしたら、両端を切り落として1枚の長方形に開く。
❷ 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
❸ チーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめる。

じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ

材料：1人分〔148kcal 塩分 0.6g〕
じゃがいも…1/2個　ベーコン…1枚
バター…5g　塩、黒こしょう…各少々
しょうゆ…適量

❶ じゃがいもは、皮をむいて2～3mm厚さのイチョウ切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
❷ 耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。

豚肉の甘辛炒め

材料：1人分〔173kcal 塩分 1.9g〕
豚肩ロース肉(薄切り)…70g
塩、こしょう…各少々
マーマレード…大さじ1
しょうゆ…小さじ2

❶ 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。

かぼちゃのきんぴら

材料：1人分〔80kcal 塩分 1.3g〕
かぼちゃ…50g
A しょうゆ…大さじ1/2
　砂糖、ごま油…各小さじ1
　七味とうがらし…各少々

❶ かぼちゃは皮をむいて、2～3mmの厚さのイチョウ切りにする。
❷ 耐熱容器に1を入れてAを加え、混ぜ合わせる。

冷凍ハンバーグ

材料：1人分〔106kcal 塩分 0.6g〕
市販のお弁当用冷凍ハンバーグ…2個(1個25～30g)

❶ 包装(プラスチック容器など)をはずす。
※付属のソースなどは加熱できません。

冷凍春巻き

材料：1人分〔168kcal 塩分 0.8g〕
市販のお弁当用冷凍春巻き…2個(1個25～30g)

❶ 包装(プラスチック容器など)をはずす。

夕食セット

夕食セットは主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の夕食を一度に作ることができます。

自動メニュー	水位	炊き上げ				目安時間
セットメニュー						
夕食セット	水位1以上	1～2人分	下段 角皿	3～4人分	角皿上段 ごはんは庫内中央	約1時間15分

操作

●水タンクに水を**水位1以上**入れて加熱操作は下記のようにします。

自動メニューつまみ（決定(押す)）を…

 回す セットメニュー 押す → 回す 夕食セット 押す → 回す 分量を合わせる 押す → スタート 加熱開始

どんぶりごはん

※どんぶりごはんは、1～2個までができます。3～4人分は、1つの容器に入れて加熱します。
※無洗米を使うと手軽です。その場合、水は1割増しにします。
※ごはんのみ1～2カップ炊くときは、115ページを参照してください。

1人分ずつどんぶりで加熱する場合

2人分を1つの容器で加熱する場合

3～4人分を1つの容器で加熱する場合

※3～4人分は、1つの容器で耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をしてください。
※アルミホイルでフタをする場合は、すき間ができないようにきっちりかぶせます。

※2人分以上を1つの容器で加熱するときは、米$1/2$カップにつき、水は、120～130mLにしてください。

材料 mL=cc
小さいどんぶり1個分（1人分）につき、 米…$1/2$カップ（85g） 水…130～150mL

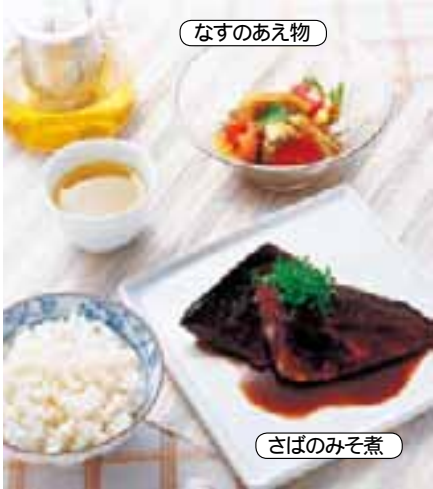
1. 分量の米を洗い、小さいどんぶりに入れて分量の水を加え、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。（米を浸漬する必要はありません。）
2. 組み合わせるおかずと共に角皿にのせ、下段に入れる。
3. 加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。（各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。）

● **市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。**
左記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素を1人分につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

アルミブタの作り方
アルミホイルを容器にかぶせてしっかり押さえていったんはずし、折り目から5cm外をはさみで切る。

夕食セット バリエーション

ごはん＆さばのみそ煮＆なすのあえ物

360kcal 塩分 4.1g

なすのあえ物
さばのみそ煮

さばのみそ煮

材料：4人分 mL=cc
さば……4切れ（1切れ100g）
八丁みそ……120g
熱湯……240mL
土しょうが（せん切り）……適量
A 砂糖……大さじ4
　みりん……大さじ5
　酒……大さじ3
オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

1. 耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、土しょうがを加え、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。
2. 角皿に1をのせて、上段に入れる。

なすのあえ物

材料：4人分
なす……4本（1本100g）
アルミホイル

1. なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けてアルミホイルで包む。
2. 「さばのみそ煮」の容器の横に置く。
3. 加熱後、水に取って皮をむき、しょうがじょうゆであえる。

＊ 写真はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

ご注意 **アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。**

ドライカレー＆カレーピラフ

651kcal 塩分 3.3g

ドライカレー

材料：4人分
合びき肉……300g
玉ねぎ……2個（400g）
にんじん……1本
ピーマン……2個
にんにく（チューブ入りでも可）……少々
オーブン用クッキングペーパー
A 薄力粉……大さじ4
　カレー粉……大さじ3
　トマトケチャップ…大さじ3
　ウスターソース…大さじ1 $1/3$
　ブイヨン…2個（湯大さじ4で溶いておく）
　塩……小さじ$1/2$
　こしょう……少々
アルミホイル

1. 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくをみじん切りし、合びき肉と混ぜ合わせる。
2. Aを混ぜ合わせ、1に加えてさらによく混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器に入れ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。角皿にのせて上段に入れる。

カレーピラフ

材料：4人分 mL=cc
米……2カップ（340g）
A ブイヨン……500mL
　カレー粉……小さじ2
　バター（小さく切る）……20g
　塩、こしょう……各少々

1. 分量の米を洗い、耐熱容器に入れてAを加えて混ぜ、耐熱性のフタをする。庫内中央に置く。
2. 加熱後、全体を混ぜ、しばらく蒸らす。

◎ 夕食セットのコツとポイント ◎

1段のとき

（角皿・下段）

2段のとき

おかず　ごはん

（角皿・上段）　（庫内中央）

※1〜2人分（1段調理）は、**角皿**にのせて下段に入れます。どんぶりごはんは、アルミホイルでフタをし、おかず（煮物）には、オーブン用クッキングペーパーで落としブタをします。

※3〜4人分（2段調理）は、おかずは**角皿**にのせて上段に入れ、ごはんは角皿は使わず、**庫内中央**（フラットテーブル）に置きます。まちがえるとうまくできません。ごはんは、アルミホイルでフタをし、おかず（煮物）には、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにして、アルミホイルでフタをします。

※手動でするときは、3〜4人分の場合、**煮こみ**で**約1時間15分（1〜2人分の場合は約40分）**を目安に加熱してください。

※クックブック内で紹介している同一メニューと加熱方法などが異なりますが、仕上がりに支障はありません。

ごはん＆肉じゃが

421kcal　塩分 2.3g

肉じゃが

材料：4人分

- じゃがいも……4個(600g)
- 玉ねぎ……2個(400g)
- 牛薄切り肉……200g
- 水……1 $^{1}/_{2}$カップ
- A
  - 砂糖……大さじ3
  - 酒……大さじ2
  - みりん……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ5
- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

※2人分のときは、材料と水は半量にし、調味料は4人分と同量にします。

1. じゃがいもは、6〜8つ切りにし、玉ねぎは6つのくし切りにする。牛肉は3〜4cm幅に切る。
2. 耐熱容器に肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。角皿にのせて上段に入れる。

ごはん＆肉豆腐

574kcal　塩分 1.9g

肉豆腐

材料：4人分　mL=cc

- 牛薄切り肉(ひと口大に切る)……400g
- 焼き豆腐(6等分に切る)……1丁(300g)
- A
  - しょうゆ、みりん……各80mL
  - 砂糖……50g
  - 水……$^{1}/_{2}$カップ
- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

1. 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。**A**を混ぜ合わせて上からかけ、肉ができるだけ汁に漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。
2. 夕食セットで**スタート**を押して約30秒以内に**自動つまみ**を回して**ひかえめ**に合わす。

カレーライス（カレールー＆ごはん）

701kcal　塩分 3.8g

材料：4人分　mL=cc

- 市販のカレールー……120g
- 熱湯……4カップ
- しょうが、にんにく（各みじん切り。チューブ入りでも可）……各適量
- バター……20g
- 牛薄切り肉……300g（3〜4cm幅に切り、塩、こしょうで下味つける）
- 玉ねぎ……小2個(300g)
- にんじん……$^{1}/_{2}$本(100g)
- じゃがいも……2個(300g)
- 米……2カップ(340g)
- 水……480mL
  (無洗米の場合は水を1割増しにする)
- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

1. 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
2. 玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。
3. 熱したフライパンにバターを溶かして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、野菜も加える。玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、1の容器に入れてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。
4. 分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、耐熱性のフタをする。
5. 角皿に3をのせ、上段に入れる。4は庫内中央に置く。

ハヤシライス（ハヤシルー＆ごはん）

716kcal　塩分 3.5g

材料：4人分　mL=cc

- 市販のハヤシルー……120g
- 熱湯……2 $^{1}/_{2}$カップ
- サラダ油……大さじ2
- 牛薄切り肉（3〜4cm幅に切る）……400g
- 玉ねぎ……小4個(600g)
- 米……2カップ(340g)
- 水……480mL
  (無洗米の場合は水を1割増しにする)
- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

1. 耐熱容器にハヤシルーを入れ、熱湯でよく溶いておく。玉ねぎは薄切りにする。
2. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら1の容器に入れて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、アルミホイルでフタをする。
3. 分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、耐熱性のフタをする。
4. 角皿に2をのせ、上段に入れる。3は庫内中央に置く。

おいしくて、
からだに
やさしい

“セットメニュー（健康）”

食生活の多様化やライフスタイルの変化に伴い、
生活習慣病が増えています。
生活習慣病は、その名のとおり、
日々の身体に良くない生活習慣から起こる病気です。
『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が
予防と改善のポイントです。

このコーナーでは、大切なご家族の健康を
正しい食事によってサポートする
ヘルシーなメニューを
『主菜』と『副菜』のセットでご紹介いたします。
健康が気になる方はもちろん、そうでない方も
おいしく召し上がっていただけますので、
ぜひ、献立のヒントにお役立てください。

監修: **髙城 順子** 〈料理研究家〉

女子栄養短期大学卒。和・洋・中の専門家に師事したのち、料理教室の講師を経て、料理研究家に。NHKの「今日の料理」をはじめ、テレビや雑誌で幅広く活躍中。おいしい健康食にも造詣が深く、多方面から評価を得ている。

高城先生の
ヘルシーアドバイス

●生活習慣病の代表選手『高脂血症』と『高血圧』

高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため、日常の食事で予防を心がけましょう。

食事のポイント

● カロリーオーバーに気をつけましょう。

エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果が気になるカロリーを抑えます。

● コレステロールの多い食品はひかえめに。

コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とりすぎると動脈硬化につながります。

〈コレステロールの多い食品例〉
鶏卵、魚卵（たらこ、いくらなど）、レバー、ステーキ肉など。

● 不飽和脂肪酸が多く含まれる植物性の油や魚をとりましょう。

動物性の脂は、コレステロールを増やします。

● 食物せんいをたっぷりとりましょう。

食物せんいは、善玉コレステロールを増やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立にたっぷり取り入れましょう。

最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなったり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおこり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

食事のポイント

● 塩分をひかえましょう。

ヘルシオが、乾物やベーコンの自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

〈塩分をひかえる工夫〉

★新鮮な材料を使う
持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。

★酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう。
酸味（レモン、ゆずなど）や、香辛料（からし、カレー粉、しょうがなど）、香味野菜（しその葉、パセリ、セロリなど）で味に変化をつけます。

★食べ方、食べ物を意識しましょう
麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品（ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など）や佃煮、漬物などもひかえましょう。

● 栄養バランスのよい食事をしましょう。

主食＋主菜（肉・魚・豆腐・卵）＋野菜料理を毎食とるのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

●毎日の食事に野菜をたっぷり取り入れましょう

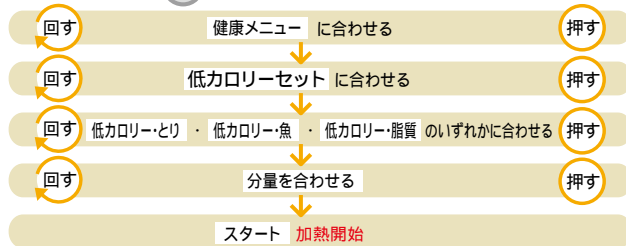
生活習慣病の予防や健康づくりのためのバランスのよい食生活を目指し、野菜を1日 350g 食べることをおすすめします。もちろん、最も手軽な、「生野菜サラダ」もよいのですが、生野菜はカサが高いためにたくさん食べたつもりでも思ったより少なかったり、味や食感に変化をつけにくいため、飽きてしまいます。いろいろなヘルシーな食材と組み合わせて、栄養的にバランスがよく、知らず知らずのうちにたっぷりの野菜がとれる献立が理想的です。
ヘルシオの『**野菜たっぷりセット**』なら、“**1食で1人 200g 以上の野菜がとれるメニュー**”が「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。野菜本来のおいしさと甘みが感じられ、無理なくおいしく野菜が食べられます。

●“蒸し料理”は、ヘルシーで、しかも素材のおいしさがきちんと味わえる料理法です

蒸し物を献立に取り入れたメニューを売り物にしている健康志向のレストランが増えてきているようです。蒸し料理は、油分控えめで素材の持ち味を生かした身体にうれしい調理法であるところが受けているのでしょう。肉や魚はふっくらと蒸し上がり、野菜はおいしさと栄養をキープしますので、お子様からお年寄りまで家族全員に召し上がっていただきたいものです。
ヘルシオの『**蒸し物セット**』なら、2段の蒸し加熱ができますので、「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。工夫とアイデア次第で、我が家のバリエーションを増やしてください。

低カロリーセット

低カロリーセット 操作

● 自動メニュー 決定(押す) を…

● 自動メニュー → セットメニュー → 低カロリーセット → 低カロリー•とり・低カロリー•魚・低カロリー•脂質 のいずれかを選んでも同じ加熱ができます。

・1～2人分（1段調理）は、角皿に調理網をのせてアルミホイルは敷かずに食品を置いて中段に入れます。（低カロリー•脂質は、調理網は使用せず、1段の場合は上段に入れます。）

・3～4人分（2段調理）で角皿に調理網をのせて加熱するときは、必ず上段に入れてください。まちがえるとうまくいきません。

● **手動でするときは**

低カロリー・とり	ウォーターグリル・予熱なしで約22分（2人分は約17分）
低カロリー・魚	ウォーターグリル・予熱なしで約21分（2人分は約15分）
低カロリー・脂質	ウォーターオーブン（ロースト）・2段調理（2人分は1段調理）・予熱なしの250℃で約27分（2人分は約17分）

自動メニュー	水位	焼き上げ				目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー・とり	水位1以上	1～2人分	角皿・アミ 中段	3～4人分	角皿・アミ 上段 角皿下段	約22分

とりのごまだれ焼き & 和風焼き野菜

材料（4人分）　358kcal　塩分 1.3g

- とりもも肉…2枚（1枚250g）
- A
  - 練りごま（白）…大さじ4
  - しょうゆ…大さじ2
  - みりん、砂糖…各小さじ2

- れんこん…160g
- 里いも…160g
- たけのこの水煮…160g
- オクラ…8本
- B
  - しょうゆ、酒…各大さじ2
  - みりん、いりごま（白）…各小さじ2

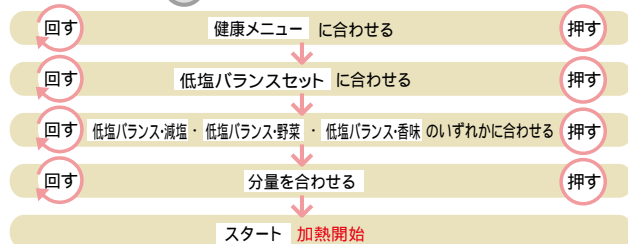
- アルミホイル

1. 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2. とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. れんこんと里いもは、皮をむき1cm厚さの輪切りにし、たけのこは12等分に切る。
5. 別のビニール袋にBを入れて混ぜ、4を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

6. 角皿に調理網をのせ、3のとり肉の皮を上にして中央にのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4の野菜とオクラを並べ、下段に入れる。（野菜の漬けだれは残しておく）
7. 上記の操作を参照し、低カロリーセット → 低カロリー•とり で加熱する。
8. 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。
9. 残しておいた6のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き（角皿は入れません）、手動のレンジ1000Wで約30秒加熱する。
10. 加熱後、肉と野菜にかける。

低塩バランスセット

低カロリーセット操作

● 自動メニュー （決定（押す））を…

● 自動メニュー → セットメニュー → 低塩バランスセット
→ 低塩バランス･減塩 ・ 低塩バランス･野菜 ・ 低塩バランス･香味
のいずれかを選んでも同じ加熱ができます。

・1〜2人分（1段調理）は、角皿に調理網をのせてアルミホイルは敷かずに食品を置いて中段に入れます。（低塩バランス･野菜は、調理網は使用せず、1段の場合は上段に入れます。）

・3〜4人分（2段調理）で角皿に調理網をのせて加熱するときは、必ず上段に入れてください。まちがえるとうまくいきません。

● **手動でするときは**

低塩バランス・減塩	ウォーターグリル・予熱なしで22〜23分（2人分は約19分）
低塩バランス・野菜	ウォーターオーブン（ロースト）・2段調理（2人分は1段調理）・予熱なしの250℃で約28分（2人分は約21分）
低塩バランス・香味	ウォーターグリル・予熱なしで約18分（2人分は約14分）

自動メニュー	水 位	焼き上げ		目安時間
健康メニュー 低塩バランスセット 低塩バランス･減塩	水位1以上	1〜2人分 中段 角皿･アミ	3〜4人分 角皿･アミ 上段 角皿下段	約22分

さけのマリネ & なすのチーズ焼き

材料（4人分）　286kcal　塩分 1.6g

- 甘塩ざけ…4切れ（1切れ80g）
- 玉ねぎ…1/2個（100g）
- A
  - にんじん（細切り）…60g
  - ピーマン（細切り）…2個
  - 酢…大さじ6
  - オリーブオイル、砂糖…各大さじ2
  - にんにく（すりおろす）…少々
  - こしょう…少々

- なす…2本（200g）
- プチトマト…8個
- ピザ用チーズ…30g
- かつおぶし…1パック（3g）
- しょうゆ…小さじ2

- アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷甘塩ざけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
❸ボールにAを入れ、水気をきった2の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
❹プチトマトは薄切りにする。
❺なすは縦半分に切り、安定するように裏側も平らに少し切る。半分に切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、4をのせてピザ用チーズをかける。

❻角皿に調理網をのせ、2のさけを並べて上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、5のなすを並べて下段に入れる。
❼上記の操作を参照し、 低塩バランスセット → 低塩バランス･減塩 で加熱する。
❽加熱後、さけに3をかける。
※写真は、赤こしょうを散らしています。

低カロリーセット

自動メニュー	水位	焼き上げ				目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー・とり	水位1以上	1〜2人分	中段 角皿・アミ	3〜4人分	角皿・アミ 上段 角皿下段	約22分

自動メニュー	水位	焼き上げ				目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー・とり	水位1以上	1〜2人分	中段 角皿・アミ	3〜4人分	角皿・アミ 上段 角皿下段	約22分

とりの南蛮漬け & カラフル焼き野菜

材料（4人分）　332kcal　塩分 1.3g

- とりもも肉…2枚（1枚250g）
- A
  - しょうゆ…大さじ1
  - 酒…大さじ1
- さつまいも…200g
- 玉ねぎ…1個（200g）
- アスパラガス…4本
- りんご…$^{1}/_{2}$個
- B
  - 酢…$^{2}/_{3}$カップ
  - 砂糖…大さじ2
  - しょうゆ…大さじ1
  - 塩…小さじ1
  - 黒こしょう…少々
  - 赤とうがらし（輪切り）…2本
- アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
❸ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
❹さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは12等分のくし切り、アスパラガスは固い部分は切り落とす。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。Bは混ぜ合わせておく。
❺角皿に調理網をのせ、2のとり肉の皮を上にしてのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4のりんご以外の野菜を並べ、下段に入れる。
❻140ページの操作を参照し、
低カロリーセット → 低カロリー・とり で加熱する。
❼加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごをともに、熱いうちにBに漬けこむ。

とりの焼きびたし & 焼き野菜

材料（4人分）　262kcal　塩分 1.5g　mL=cc

- とりもも肉…2枚（1枚250g）
- A
  - しょうゆ…大さじ2
  - みりん…大さじ1
  - 土しょうが…2かけ
- 生しいたけ…8枚
- なす…2本（200g）
- 白ねぎ…1本
- ししとう…8本
- B
  - しょうゆ…大さじ1 $^{1}/_{3}$
  - みりん、砂糖…各大さじ1
  - ごま油…小さじ1
  - ゆずの絞り汁…適量
  - だし汁…50mL
- アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
❸ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
❹しいたけは石づきを取り、なすは1cm厚さの輪切り、白ねぎは4cm長さに切り、ししとうは縦に切り込みを入れる。Bは混ぜ合わせておく。
❺角皿に調理網をのせ、3のとり肉の皮を上にしてのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4の野菜を並べて下段に入れる。
❻140ページの操作を参照し、
低カロリーセット → 低カロリー・とり で加熱する。
❼加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちにBに漬けこむ。

自動メニュー	水位	焼き上げ		目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー・とり （ひかえめ）	水位1以上	1〜2人分 中段 角皿・アミ	3〜4人分 角皿・アミ 上段 角皿下段	約20分

自動メニュー	水位	焼き上げ		目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー・とり （しっかり）	水位1以上	1〜2人分 中段 角皿・アミ	3〜4人分 角皿・アミ 上段 角皿下段	約26分

ささ身の梅肉焼き
& なすと厚揚げの香味ソース

材料（4人分）　253kcal　塩分 2g

- ささ身…8本（400g）
- A
  - 酒…大さじ2
  - しょうゆ…小さじ2
  - 梅肉…40g
- 青じそ（せん切り・飾り用）…10枚

- なす…2本（200g）
- 厚揚げ…180g
- しょうゆ…適量

- B
  - みりん…大さじ2
  - しょうゆ…大さじ1
  - 酢…小さじ4
  - 白ねぎ（みじん切り）…大さじ1
  - 砂糖…小さじ2
  - にんにく（みじん切り）、土しょうが（みじん切り）…各小さじ2
  - ごま油…小さじ$^2/_3$
  - 豆板醤（トウバンジャン）…少々
- アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷ビニール袋にAを入れて混ぜ、筋を取ったささ身を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
❸なすは皮をつけたまま、縦半分に切ったあと、半分の長さに切る。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。
❹角皿に調理網をのせ、2のささ身をのせて上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、なす、厚揚げを並べて下段に入れる。
❺140ページの操作を参照し、
［低カロリーセット］→［低カロリー・とり］で加熱するが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して［ひかえめ］に合わせる。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約20分（2人分は約14分）

❻加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に盛る。なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせたBをかける。
※写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。

とりのじゃがのせ焼き
& かぶのサラダ

材料（4人分）　326kcal　塩分 1.8g

- とりもも肉…2枚（1枚250g）
- じゃがいも…1個（150g）
- 粒マスタード…大さじ2
- 片栗粉…大さじ1

- かぶ…2個（400g）
- りんご…100g
- 油揚げ…1枚
- A
  - ぽん酢…大さじ3
  - 塩、こしょう…各少々
- アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷とり肉は皮を取り、身の厚いところを切り開く。じゃがいもはマッチ棒くらいのせん切りにして、片栗粉をまぶす。（じゃがいもを水にさらした場合は、キッチンペーパーでよく水気をふく）
❸角皿に調理網をのせ、とり肉をのせて表面にマスタードをまんべんなくぬり、その上に2のじゃがいもを一面にはりつけて上段に入れる。
❹かぶは茎の部分を少し残して、それぞれ6等分のくし切りにし、りんごは皮つきのままいちょう切りにして水につけておく。
❺もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、かぶと油揚げを並べて、下段に入れる。
❻140ページの操作を参照し、
［低カロリーセット］→［低カロリー・とり］で加熱するが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して［しっかり］に合わせる。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約26分（2人分は約20分）

❼加熱後、野菜と粗くくだいた油揚げ、4の水気をきったりんごをAと混ぜ合わせる。

自動メニュー	水位	焼き上げ				目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー・魚 （しっかり）	水位1以上	1〜2人分	中段 角皿・アミ	3〜4人分	角皿・アミ 上段 角皿下段	約25分

自動メニュー	水位	焼き上げ				目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー・魚	水位1以上	1〜2人分	中段 角皿・アミ	3〜4人分	角皿・アミ 上段 角皿下段	約21分

あじのスパイシー焼き & かぼちゃのマリネ

材料（4人分）　265kcal　塩分 1.5g

- あじ…4尾（1尾150g）
- 塩、こしょう…各少々
- A
  - プレーンヨーグルト…大さじ8
  - カレー粉…大さじ4
  - トマトケチャップ…大さじ2
  - しょうゆ…大さじ1
  - にんにく（すりおろす）…2かけ
- かぼちゃ…200g
- 玉ねぎ…$^1/_4$個（50g）
- トマト…1個
- B
  - オリーブオイル…大さじ2
  - しょうゆ…大さじ1
  - マスタード…小さじ1
  - 塩、こしょう…各少々
- アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷あじはぜいごを除き、頭と尾を落とし、内臓を取って水洗いし、水気を軽くふき取る。3等分のぶつ切りにし、塩、こしょうをふる。
❸ビニール袋にAを入れて混ぜ、水気をふき取ったあじを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
❹かぼちゃは1cm厚さに、玉ねぎは薄切りにして水にさらし、トマトは角切りにする。
❺角皿に調理網をのせ、たれをふき取った3のあじを並べ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4のかぼちゃを並べて、下段に入れる。
❻140ページの操作を参照し、
低カロリーセット → 低カロリー・魚 で加熱するが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり に合わせる。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約25分（2人分は約18分）

❼加熱後、かぼちゃと水気を絞った玉ねぎ、トマト、Bとともにあえる。

あじの辛味焼き & きのこのホイル焼き

材料（4人分）　119kcal　塩分 0.9g

- あじ（3枚おろし）…8枚（1枚50g）
- 白ねぎ…適量
- A
  - しょうゆ…小さじ4
  - 酒…小さじ2
  - 豆板醤（トウバンジャン）…少々
- しめじ…2パック（200g）
- えのきだけ…2パック（200g）
- だし昆布…5cm角×4枚
- 酒…大さじ2
- 大根（おろす）…400g
- 青ねぎ（小口切り）…4本
- ポン酢しょうゆ…適量
- アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷あじは1枚を2等分する。白ねぎは4cm長さの細切りにし、水につけておく。
❸ビニール袋にAを入れて混ぜ、あじを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
❹しめじ、えのきだけは石づきを切り落としてほぐす。
❺アルミホイルを4枚広げ、だし昆布を敷き、その上に4を4等分してのせ、酒を大さじ$^1/_2$ずつふりかけて包む。
❻角皿に調理網をのせ、汁気をきった3のあじを並べ、上段に入れる。もう1枚の角皿に5を並べ、下段に入れる。
❼140ページの操作を参照し、
低カロリーセット → 低カロリー・魚 で加熱する。
❽加熱後、皿に盛り、あじには2の白ねぎ、きのこには、大根おろし、青ねぎをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。

自動メニュー	水位	焼き上げ		目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー・魚	水位1以上	1〜2人分 中段 角皿・アミ	3〜4人分 角皿・アミ 上段 角皿下段	約21分

自動メニュー	水位	焼き上げ		目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー・魚	水位1以上	1〜2人分 中段 角皿・アミ	3〜4人分 角皿・アミ 上段 角皿下段	約21分

さばの照り焼き & 長いもの和風グラタン

材料（4人分）　330kcal　塩分 1.6 g

- さば（3枚におろしたもの）…400 g
- 塩、こしょう…各少々
- A
  - しょうゆ、酒、砂糖…各大さじ1 1/3
  - ごま油…小さじ1
  - 赤とうがらし（小口切り）…2本
- 長いも…400 g
- オクラ…100 g
- まいたけ…1パック（100 g）
- B
  - 豆乳…大さじ4
  - みそ…大さじ1
  - 卵…M1個
- 刻みのり…適量

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷さばは骨を取り、2㎝厚さのそぎ切りにする。ビニール袋にさばとAを入れ、10分ほど漬けこむ。長いもはひと口大の乱切り、オクラも斜め半分に切り、まいたけはほぐしておく。
❸底の平らな耐熱容器に2の長いもを並べ、オクラとまいたけを散らし、混ぜ合わせたBをまんべんなくかけて下段に入れる。
❹もう1枚の角皿に調理網をのせ、汁気をきった2のさばを並べて上段に入れる。（たれは残しておく。）
❺140ページの操作を参照し、
低カロリーセット → 低カロリー・魚 で加熱する。
❻加熱後、グラタンの上に刻みのりを散らす。
❼残しておいたたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き（角皿は入れません）、手動のレンジ1000W で約20秒加熱する。
❽加熱後、さばにかける。

さばのおろしソース & 里いもサラダ

材料（4人分）　354kcal　塩分 1.7g

- さば…4切れ（1切れ80 g）
- 玉ねぎ…1個（200 g）
- おろしにんにく…小さじ2
- A
  - しょうゆ、酒…各大さじ2
  - 砂糖…大さじ1
- 里いも…300 g
- オクラ…6本
- B
  - ちりめんじゃこ…20 g
  - 練りごま（白）、マヨネーズ…各大さじ2
  - 酒…小さじ4
  - 練りわさび…小さじ1
  - 塩、こしょう…各少々
- すりごま（白）…大さじ2
- アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷さばは、表面に切り込みを入れておく。玉ねぎはすりおろしておく。
❸ビニール袋にAと2、おろしにんにくを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
❹里いもは皮をむいて、1㎝幅の輪切りにする。別の容器にBを混ぜ合わせておく。
❺角皿に調理網をのせ、余分なたれをふき取ったさばをのせ、上段に入れる。（たれは残しておく）
もう一枚の角皿にアルミホイルを敷き、里いもとオクラを並べ、下段に入れる。
❻140ページの操作を参照し、
低カロリーセット → 低カロリー・魚 で加熱する。
❼加熱後、里いもはあたたかいうちに粗くつぶし、Bと半分に切ったオクラを混ぜ合わせ、すりごまをかける。
❽残しておいた5のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き（角皿は入れません）、手動のレンジ1000W で約1分40秒加熱する。
❾加熱後、盛りつけたさばにかける。

低カロリーセット

自動メニュー	水 位	焼き上げ		目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー・脂質 （しっかり）	水位1以上	1〜2人分 上段 角皿	3〜4人分 角皿上段 角皿下段	約26分

自動メニュー	水 位	焼き上げ		目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー・脂質	水位1以上	1〜2人分 上段 角皿	3〜4人分 角皿上段 角皿下段	約22分

いわしとほうれん草のチーズ焼き ＆ 焼きエリンギのゆずはちみつあえ

材料（4人分）　297kcal　塩分 1.1g

- いわし…8尾（1尾50〜60g）
- 塩、こしょう…各少々
- ほうれん草…1束（160g）
- 玉ねぎ…1個（200g）
- トマト…1個（200g）
- パン粉、粉チーズ…各大さじ2
- オリーブオイル…大さじ1
- エリンギ…2パック（200g）
- パプリカ…1個（160g）
- A ゆずの絞り汁…大さじ2
- A はちみつ…小さじ1（6g）
- A 薄口しょうゆ…小さじ4
- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 いわしは手開きにし（正味約150g）、水洗いして水気を軽くふき取り、半分に切って塩、こしょうをふる。
3 ほうれん草は5cm幅に切り、塩小さじ1/2（分量外）をふり、軽くもんで水気を絞る。玉ねぎ、トマトは薄切りにする。
4 底の平らな耐熱容器に3の野菜を敷き、その上にいわしを並べてパン粉と粉チーズを混ぜ合わせたものをふりかけ、最後に上からオリーブオイルを回しかける。
5 エリンギは4つにさき、パプリカは食べやすい大きさに切って、アルミホイルで包んで角皿にのせ、下段に入れる。
6 もう1枚の角皿に4をのせ、上段に入れる。
7 140ページの操作を参照し、
低カロリーセット → 低カロリー・脂質 で加熱するが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり に合わせる。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・2段調理（2人分は1段調理）・予熱なしの250℃で30〜35分（2人分は約22分）

8 加熱後、エリンギの包みの中身を器に入れ、Aとあえる。

さばの梅じょうゆホイル焼き ＆ ブロッコリーとじゃがいものサラダ

材料（4人分）　314kcal　塩分 1.5g

- さば…4切れ（1切れ80g）
- 白ねぎ…1本
- もどしたわかめ…80g
- ししとう…8本
- A 梅肉…30g
- A しょうゆ、みりん…各小さじ1
- ブロッコリー…160g
- じゃがいも…2個（300g）
- パプリカ…1/2個（80g）
- 玉ねぎ…1個（200g）
- B レモン汁…大さじ2
- B オリーブオイル…大さじ1
- B 砂糖、マスタード…各小さじ2
- B にんにく（すりおろす）…少々
- B 塩、こしょう…各適量
- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2 さばは1切れを2等分する。白ねぎは4〜5cm長さの斜め薄切り、わかめは食べやすい大きさに切る。
3 アルミホイルを4枚広げてわかめとねぎを等分に敷き、さばをのせて、ししとう、混ぜ合わせたAをそれぞれ等分にかけて包み、角皿にのせて上段に入れる。
4 じゃがいもは皮をむき、それぞれ12等分のくし切り、ブロッコリーは小房に分け、パプリカは食べやすく切る。ブロッコリーとパプリカは、アルミホイルに包んでおく。（包みにくい場合は2つに分けてもよい）玉ねぎは薄切りにして、水にさらしておく。
5 もう1枚の角皿の片側に4のホイル包みをのせ、空いたスペースにアルミホイルを敷いてじゃがいもを並べ、下段に入れる。
6 140ページの操作を参照し、
低カロリーセット → 低カロリー・脂質 で加熱する。
7 加熱後、野菜と水気を絞った4の玉ねぎ、Bを混ぜ合わせる。

自動メニュー	水 位	焼き上げ		目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー・脂質	水位1以上	1〜2人分 上段 角皿	3〜4人分 角皿上段 角皿下段	約22分

自動メニュー	水 位	焼き上げ		目安時間
健康メニュー 低カロリーセット 低カロリー・脂質	水位1以上	1〜2人分 上段 角皿	3〜4人分 角皿上段 角皿下段	約22分

ひき肉のせ豆腐 & 長いものとろろ昆布煮

材料（4人分）　224kcal　塩分 1.2g　mL=cc

- もめん豆腐…1丁（300g）
- A
  - とりひき肉…160g
  - 青ねぎ（小口切り）…4本
  - しょうゆ…小さじ1 1/3
  - 土しょうが（すりおろす）…2かけ
  - こしょう…少々
- 酒、水…各小さじ4

- 長いも…400g
- しめじ…1パック（100g）
- B
  - とろろ昆布…10g
  - みりん…大さじ2
  - しょうゆ…小さじ4
  - 水…100mL

- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

1. 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2. 豆腐を半分に切ってから半分の厚みに切り、キッチンペーパーに包んで水気をきっておく。
3. 長いもは1cm厚さの半月切りにし、しめじは小房に分ける。
4. 耐熱容器に3とBを入れて全体を混ぜ合わせ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。角皿にのせて上段に入れる。
5. ボールにAを入れ、粘りがでるまでよく混ぜたのち、酒と水を加えてさらに混ぜる。
6. アルミホイルを敷いたもう1枚の角皿に2の豆腐を並べ、5を4等分してのせて表面を平らにし、下段に入れる。
7. 140ページの操作を参照し、
   低カロリーセット → 低カロリー・脂質 で加熱する。
8. 加熱後、長いものとろろ昆布煮は全体をまぜる。

豚ヒレ肉のケチャップ焼き & きのこのレモンマリネ

材料（4人分）　161kcal　塩分 1.6g

- 豚ヒレ肉（かたまり）…320g
- 玉ねぎ…1/2個（100g）
- アスパラガス…4本
- A
  - トマトケチャップ…大さじ6
  - ウスターソース…大さじ1
  - 粒マスタード…小さじ2
- 塩、こしょう…各少々

- 生しいたけ…6枚
- エリンギ…4本（200g）
- しめじ…2パック（200g）
- コンソメ（顆粒）…小さじ2
- レモン（輪切り）…6枚
- レモン汁…大さじ2

- アルミホイル

1. 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2. 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて、2cm厚さにして塩、こしょうをする。玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは固い部分を落して斜め切りにする。きのこは石づきを落とし、しいたけ、エリンギは十字に4等分し、しめじはほぐしておく。
3. 底の平らな耐熱容器に2の豚肉と玉ねぎ、アスパラガスとAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせて上段に入れる。
4. アルミホイルに2のきのこをのせ、上からコンソメをふりかけて包み（包みにくい場合は2つに分けてもよい）、もう1枚の角皿にのせて下段に入れる。
5. 140ページの操作を参照し、
   低カロリーセット → 低カロリー・脂質 で加熱する。
6. 加熱後、きのこに、レモン汁とレモンの輪切りを加えて混ぜ、冷ます。

低塩バランスセット

自動メニュー	水位	焼き上げ				目安時間
健康メニュー 低塩バランスセット 低塩バランス・野菜	水位1以上	1〜2人分	角皿 上段	3〜4人分	角皿上段 角皿下段	約23分

自動メニュー	水位	焼き上げ				目安時間
健康メニュー 低塩バランスセット 低塩バランス・減塩	水位1以上	1〜2人分	角皿・アミ 中段	3〜4人分	角皿・アミ 上段 角皿下段	約22分

牛肉ときのこのプルコギ風 & ブロッコリーのナムル

材料（4人分）　298kcal　塩分 1.5g

- 牛薄切り肉…240g
- エリンギ…4本(200g)
- 玉ねぎ…1個(200g)
- にら…100g
- A
  - 酒…大さじ3
  - しょうゆ…大さじ2
  - 砂糖、にんにく（すりおろす）…各小さじ2
  - しょうが汁…小さじ1
  - 白ねぎ（みじん切り）…1本
- 白ごま、糸とうがらし…各適量

- ゆで大豆…100g
- ブロッコリー…160g
- もやし…100g
- パプリカ(赤)…1/2個(80g)
- B
  - 白ねぎ（みじん切り）…大さじ2
  - しょうゆ、砂糖、すりごま、ごま油…各小さじ2
  - 塩、一味とうがらし…各少々
- アルミホイル
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷玉ねぎは薄切りに、にらは4cm長さに切る。エリンギは縦半分に切って薄切りにする。
❸牛肉は、2〜3cm幅に切り、ビニール袋にAとともに加えて調味料をもみこみ、にら以外の2を加えて約10分漬けこむ。
❹ブロッコリーは小房に分け、パプリカは細切りにして、ゆで大豆、もやしとともにアルミホイルで包んで下段に入れる。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
❺底の平らな耐熱容器に3とにらを入れて混ぜ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、もう1枚の角皿にのせて上段に入れる。
❻141ページの操作を参照し、
低塩バランスセット → 低塩バランス・野菜 で加熱する。
❼加熱後、野菜はBとあえる。プルコギ風は白ゴマと糸とうがらしをふる。

さばのピリ辛野菜あえ & りんごポテトサラダ

材料（4人分）　430kcal　塩分 1.8g

- 塩さば…4切れ(1切れ80g)
- にんにくの芽…160g
- にんじん…80g
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- 白ごま…適量
- A
  - しょうゆ、酢…各大さじ1
  - 砂糖、ごま油、土しょうが（すりおろす）…各小さじ2
  - 豆板醤（トウバンジャン）…適量

- じゃがいも…2個(300g)
- りんご…1/2個
- レーズン…大さじ4
- B
  - マヨネーズ…大さじ2
  - 酢…小さじ2
  - 練りからし…小さじ1
- アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
❸にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
❹じゃがいもは1cmの輪切り、りんごは1cm厚さのいちょう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
❺角皿に調理網をのせて、2を並べ上段に入れる。もう1枚の角皿の片側に3をのせ、片側にアルミホイルを敷いて4のじゃがいもをのせ、下段に入れる。
❻141ページの操作を参照し、
低塩バランスセット → 低塩バランス・減塩 で加熱する。
❼加熱後、さばが熱いうちにAとアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、Bとりんご、水気をきったレーズンであえる。

自動メニュー	水位	焼き上げ				目安時間
健康メニュー 低塩バランスセット 低塩バランス・野菜	水位1以上	1〜2人分	上段 角皿	3〜4人分	角皿上段 角皿下段	約23分

自動メニュー	水位	焼き上げ				目安時間
健康メニュー 低塩バランスセット 低塩バランス・野菜 (しっかり)	水位1以上	1〜2人分	上段 角皿	3〜4人分	角皿上段 角皿下段	約28分

しいたけの肉詰め
& わかめと春菊の煮びたし

材料（4人分）　228kcal　塩分 1.2g

- 生しいたけ…12枚
- 豚ひき肉…240g
- もめん豆腐…100g
- 大根…400g
- 青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆ…各適量
- A
  - 片栗粉、酒…各小さじ4
  - しょうが汁…適量
  - 塩…少々
- わかめ…60g
- 春菊…200g
- えのきだけ…1パック(100g)
- B
  - しょうゆ…小さじ4
  - みりん、酒…各小さじ2
  - だし汁…1カップ
- アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷生しいたけは石づきを取り、石づきのきれいな部分は細かく切っておく。もめん豆腐は水切りをしてつぶしておく。
❸わかめは熱湯にくぐらせ食べやすい大きさに切る。春菊は5cm幅に切り、えのきだけは半分の長さに切る。
❹耐熱容器に3とBを入れ、アルミホイルでフタをし、角皿にのせて上段に入れる。
❺豚ひき肉、2の豆腐と石づき、Aをボールに入れて混ぜ合わせ、12等分に分けてしいたけのかさの内側に詰める。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて肉詰めを並べ、下段に入れる。
❻141ページの操作を参照し、
低塩バランスセット → 低塩バランス・野菜 で加熱する。
❼加熱後、肉詰めにおろした大根、小口切りにした青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆをかける。
※煮びたしにおろししょうがを添えてもよいでしょう。

温野菜のグラタン
& なすのマリネ

材料（4人分）　175kcal　塩分 1.3g

- れんこん…160g
- かぼちゃ…160g
- アスパラガス…6本
- こしょう…少々
- A
  - 豆乳…1カップ
  - 卵…M2個
  - 塩…小さじ$2/3$
- パン粉…大さじ2
- なす…2本(200g)
- ピーマン…1個
- 玉ねぎ…$1/4$個(50g)
- B
  - 酢…大さじ4
  - はちみつ…小さじ4
  - オリーブオイル…小さじ2
  - 塩、こしょう…各少々
  - 七味とうがらし…適量

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷れんこん、かぼちゃは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm厚さの斜め切りにする。
❸グラタン皿4皿に2を形よく並べ、混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉をかけて角皿にのせ、上段に入れる。
❹なすは竹串で数カ所穴をあけ、もう1枚の角皿に並べて下段に入れる。
❺141ページの操作を参照し、
低塩バランスセット → 低塩バランス・野菜
で加熱するが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回してしっかりに合わせる。

手動でするときは：ウォーターオーブン(ロースト)・2段調理(2人分は1段調理)・予熱なしの250℃で30〜35分(2人分は約25分)

❻ピーマン、玉ねぎはみじん切りにして、Bと混ぜ合わせておく。
❼加熱後、なすを水に取って皮をむき、食べやすい大きさに切って6をかける。

低塩バランスセット

自動メニュー	水 位	焼き上げ		目安時間
健康メニュー 低塩バランスセット 低塩バランス・香味（しっかり）	水位1以上	1〜2人分 中段 角皿・アミ	3〜4人分 角皿・アミ 上段 角皿下段	約23分

自動メニュー	水 位	焼き上げ		目安時間
健康メニュー 低塩バランスセット 低塩バランス・香味	水位1以上	1〜2人分 中段 角皿・アミ	3〜4人分 角皿・アミ 上段 角皿下段	約18分

さわらの香草焼き & わかめときのこのココット

材料（4人分）　317kcal　塩分 1.0g

- さわら…4切れ（1切れ80g）
- こしょう…少々
- マヨネーズ…大さじ3
- A
  - パン粉…大さじ4
  - 好みのハーブ類（パセリなど）…大さじ2
  - 粉チーズ…小さじ2
- レモン汁、ぽん酢しょうゆ…各適量
- わかめ…80g
- えのきだけ…2パック（200g）
- 卵…M4個
- 白ワイン…小さじ4
- 塩、こしょう…各少々
- アルミホイル

1. 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2. わかめは熱湯にくぐらせ、食べやすい大きさに切る。えのきだけは汚れた部分を落として半分の長さに切る。
3. ココット型4個に2を等分に入れ、真ん中をくぼませ、そこに卵を1個ずつ割り入れ、白ワインを小さじ1ずつかける。塩、こしょうをしてアルミホイルで1個ずつフタをして角皿にのせ、下段に入れる。
4. さわらは骨を抜いて、こしょうをふる。もう1枚の角皿に調理網をのせてさわらを並べる。マヨネーズをぬって混ぜ合わせたAをかけ、上段に入れる。
5. 141ページの操作を参照し、
   低塩バランスセット → 低塩バランス・香味
   で加熱するが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり を選ぶ。

   手動でするときは: ウォーターグリル・予熱なしで約23分（2人分は約16分）
6. 加熱後、お好みでさわらにはレモン汁を、ココットにはぽん酢しょうゆをかける。

豚ヒレ肉のカレー風味焼き & 焼き野菜のピーナッツあえ

材料（4人分）　135kcal　塩分 0.8g

- 豚ヒレ肉（かたまり）…320g
- A
  - 酒…小さじ4
  - しょうゆ、カレー粉…各小さじ2
  - 砂糖…ひとつまみ
  - 塩、こしょう…各少々
- かぼちゃ…200g
- なす…2本（200g）
- サラダ油…適量
- B
  - ピーナッツバター…30g
  - しょうゆ、みりん…各小さじ2
  - 水…大さじ1
- アルミホイル

1. 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
2. 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて2cmの厚さにしてビニール袋に入れ、Aを加えて約10分漬けこむ。
3. かぼちゃは1cm厚さに切り、なすは1.5cm厚さの輪切りにする。
4. 小皿にサラダ油適量を入れ、なすの片面に油をつける。アルミホイルを敷いた角皿になすを油をつけた方が上になるように並べ、かぼちゃは油をつけずにそのまま並べて下段に入れる。
5. もう1枚の角皿に調理網をのせ、2の豚肉を並べて上段に入れる。
6. 141ページの操作を参照し、
   低塩バランスセット → 低塩バランス・香味 で加熱する。
7. 加熱後、かぼちゃとなすは混ぜ合わせたBをかける。

自動メニュー	水 位	焼き上げ				目安時間
健康メニュー 低塩バランスセット 低塩バランス・香味	水位1以上	1〜2人分	中段 角皿・アミ	3〜4人分	角皿・アミ 上段 角皿下段	約18分

自動メニュー	水 位	焼き上げ				目安時間
健康メニュー 低塩バランスセット 低塩バランス・香味	水位1以上	1〜2人分	中段 角皿・アミ	3〜4人分	角皿・アミ 上段 角皿下段	約18分

さわらのしそ焼き
& りんごとさつまいものおろしあえ

材料（4人分）　252kcal　塩分 0.8g

- さわら…4切れ（1切れ80g）
- A しょうゆ…小さじ4
- A みりん…小さじ4
- A 酒…小さじ4
- さつまいも…300g
- りんご…$1/2$個
- B 大根（おろす）…800g
- B 酢…大さじ4
- B 砂糖…小さじ4
- B 塩…少々
- 青じそ…4枚
- アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷ビニール袋にAとさわらを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2〜3回上下を返しながら約20分冷蔵室で漬けこむ。
❸さつまいもは、1cm厚さの輪切りに、りんごは1cm厚さのいちょう切りにする。角皿にアルミホイルを敷いて、さつまいもを並べ、下段に入れる。
❹もう1枚の角皿に油をぬった調理網をのせて2の魚を皮を下にしてのせ、上段に入れる。
❺141ページの操作を参照し、
低塩バランスセット → 低塩バランス・香味 で加熱する。
❻加熱後、青じそをせん切りにして、さわらにのせ、さつまいもは食べやすい大きさに切ってりんごとBであえる。

とりむね肉のごま焼き
& ごぼうの土佐煮

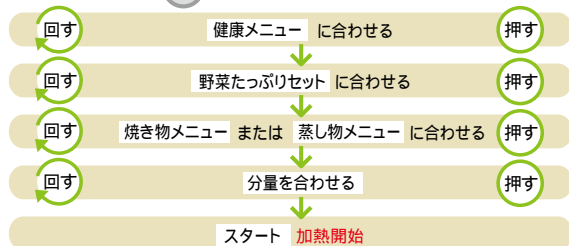
材料（4人分）　373kcal　塩分 1.4g　mL=cc

- とりむね肉…2枚（1枚250g）
- A 酒…大さじ2
- A にんにく（すりおろす）…大さじ1
- 白ごま、黒ごま…各大さじ1
- 白ねぎ…1本
- みつ葉…適量
- B 黒酢…大さじ4
- B しょうゆ…大さじ2
- B ごま油…大さじ1
- B 砂糖…小さじ2
- B 土しょうが（すりおろす）…小さじ1
- ごぼう…200g
- C だし汁…100mL
- C しょうゆ、みりん…各小さじ2
- かつおぶし…4袋（12g）
- 七味とうがらし…適量

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷とり肉は皮を取り、フォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
❸ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
❹ごぼうは5mm幅の斜め切りにして底の平らな耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置き（角皿は入れません）、手動のレンジ1000Wで約2分加熱する。
❺加熱後、Cを加えて角皿にのせ、下段に入れる。
❻もう1枚の角皿に調理網をのせ、汁気をきった3のとり肉を並べて白ごまと黒ごまを合わせたものを上面にふり、上段に入れる。
❼141ページの操作を参照し、
低塩バランスセット → 低塩バランス・香味 で加熱する。
❽加熱後、とり肉は食べやすい大きさに切って皿に盛り、混ぜ合わせたBをかけ、斜め薄切りにした白ねぎと3cm長さに切った三つ葉を散らす。ごぼうはかつおぶしと七味とうがらしをふって混ぜ合わせる。

野菜たっぷりセット

野菜たっぷりセット 操作

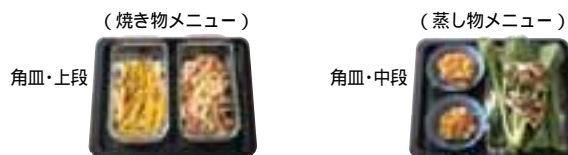
● 自動メニュー（決定/押す）を…

● 自動メニュー →セットメニュー →野菜たっぷりセット →焼き物メニュー または 蒸し物メニュー を選んでも同じ加熱ができます。

●1～2人分（1段調理）は、角皿にのせて上段（蒸し物メニューは中段）に入れます。

（焼き物メニュー）

●角皿・上段

（蒸し物メニュー）

●角皿・中段

● 3～4人分（2段調理）は、角皿にのせて上下段（蒸し物メニューは調理網をのせた角皿を下段）に入れます。

● **手動でするときは**

焼き物メニュー	ウォーターオーブン（ロースト）・2段調理（2人分は1段調理）・予熱なしの250℃で約28分（2人分は約21分）
蒸し物メニュー	蒸し物（強）で約20分（2人分は約15分）

自動メニュー	水位	焼き上げ		目安時間
健康メニュー 野菜たっぷりセット 焼き物メニュー	水位1以上	1～2人分 上段 角皿	3～4人分 角皿上段 角皿下段	約23分

自動メニュー	水位	焼き上げ		目安時間
健康メニュー 野菜たっぷりセット 焼き物メニュー	水位1以上	1～2人分 上段 角皿	3～4人分 角皿上段 角皿下段	約23分

豚肉とチンゲン菜のみそグラタン & かぼちゃのベイクドサラダ

材料（4人分）　381kcal　塩分2.0g

- チンゲン菜…3株（300g）
- 塩…小さじ$^{1}/_{2}$
- 豚肉（しょうが焼き用）…300g
- A
  - みそ…40g
  - みりん…大さじ2
  - 土しょうが（すりおろす）…小さじ1
- ピザ用チーズ…60g
- かぼちゃ…400g
- 玉ねぎ…$^{1}/_{2}$個（100g）
- B
  - フレンチドレッシング（市販品）…大さじ3
  - 塩、こしょう…各少々
- パセリ（みじん切り）… 適量

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷チンゲン菜は5cm幅に切って、塩をふり、軽くもんで水気をしぼる。
❸豚肉は4cm幅に切り、Aと混ぜ合わせる。
❹底の平らな耐熱容器にチンゲン菜と豚肉を交互に重ねる。その上にピザ用チーズをかけ、角皿にのせる。
❺かぼちゃはところどころ皮をむき、7～8mm角の拍子木切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
❻別の底の平らな耐熱容器に5とBを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
❼4を上段に入れ、6を下段に入れる。上記の操作を参照し、野菜たっぷりセット →焼き物メニュー で加熱する。
❽加熱後、「かぼちゃのベイクドサラダ」にパセリをふる。

さけとトマトのレモンハーブ焼き & さつまいものチーズ焼き

材料（4人分）　316kcal　塩分2.3g

- 生ざけ…200g
- 塩、こしょう…各少々
- 玉ねぎ（薄切り）…1$^{1}/_{2}$個（300g）
- トマト（半月切り）…2個（400g）
- ピーマン（輪切り）…100g
- レモン（輪切り）…1個
- にんにく…2かけ
- A
  - 白ワイン…大さじ2
  - 顆粒コンソメ…大さじ1$^{1}/_{3}$
  - オリーブオイル…大さじ1
- 乾燥バジル…適量
- さつまいも…1本（250g）
- 塩、こしょう…各少々
- ピザ用チーズ…60g
- 牛乳…大さじ4

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷さけはひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
❸底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、その上にさけとピーマン、トマトを並べ、レモンをまんべんなくのせる。軽くつぶしたにんにくをのせ、Aをかけ、バジルをふって角皿にのせる。
❹別の底の平らな耐熱容器に1cm厚さの輪切りにしたさつまいもを並べて塩、こしょうをふり、牛乳をかけ、ピザ用チーズを散らして、もう1枚の角皿にのせる。
❺3を上段に入れ、4を下段に入れる。上記の操作を参照し、野菜たっぷりセット →焼き物メニュー で加熱する。

※「さけとトマトのレモンハーブ焼き」にブラックオリーブ、ディルなどを添えてもよいでしょう。

自動メニュー	水 位	焼き上げ		目安時間
健康メニュー 野菜たっぷりセット 焼き物メニュー	水位1以上	1~2人分 上段 角皿	3~4人分 角皿上段 角皿下段	約23分

自動メニュー	水 位	焼き上げ		目安時間
健康メニュー 野菜たっぷりセット 焼き物メニュー (しっかり)	水位1以上	1~2人分 上段 角皿	3~4人分 角皿上段 角皿下段	約25分

とりのきのこ焼き
根菜の和風マリネ

材料(4人分)　384kcal　塩分1.6g　mL=cc

- とりもも肉…2枚(500g)
- 塩、こしょう…各少々
- きのこ(しめじ、生しいたけ)…合わせて200g
- A
  - グリンピースまたは冷凍枝豆のむき身…30g
  - 片栗粉…大さじ2
  - しょうゆ…大さじ1
  - こしょう…少々
- れんこん…150g
- 里いも…5個(200g)
- だいこん…200g
- かぼちゃ…150g
- ごぼう…100g
- B
  - サラダ油…大さじ1
  - 塩、こしょう…各少々
- C
  - 酢…50mL
  - 水…大さじ2
  - 砂糖…大さじ1/2
  - 薄口しょうゆ…小さじ1 1/2
  - 塩…小さじ1/3
- 貝割れ菜…適量
- アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷とりもも肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。
❸きのこは7~8mm角の粗みじん切りにする。
❹ボールに3とAを加えて混ぜる。
❺野菜をひと口サイズの乱切りにし、別のボールに入れてBとからめる。
❻角皿にアルミホイルを敷き、2を皮を下にしてくっつけて並べ、上に4を平たくのせる。
❼もう1枚の角皿もアルミホイルを敷き、5を平らにのせる。
❽6を上段に入れ、7を下段に入れる。152ページの操作を参照し、野菜たっぷりセット→焼き物メニュー で加熱する。
❾加熱後、合わせたCに下段の根菜を漬ける。貝割れ菜を添える。

ベジバーグ
野菜のチーズ風味焼き

材料(4人分)　434kcal　塩分2.2g

- 玉ねぎ(みじん切り)…1個(200g)
- 薄力粉…大さじ3
- パン粉…30g
- 牛乳…大さじ3
- 合びき肉…300g
- 塩…小さじ1/2
- A
  - スイートコーン(缶詰・ホール)…80g
  - 卵…M1個
  - こしょう…少々
- トマト(1.5cm角に切って、種を取る)…1個(200g)
- 大根…250g
- かぼちゃ…200g
- ピーマン…100g
- B
  - オリーブオイル…大さじ4
  - 粉チーズ…大さじ2
  - 塩…小さじ1
  - こしょう…少々
  - にんにく(すりおろす)…適量
- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして庫内中央に置き、(角皿は入れません)手動のレンジ1000Wで約2分30秒加熱する。
❸加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳でしめらせておく。
❹大根、かぼちゃ、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
❺ビニール袋にBと4を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら15分以上漬けこむ。
❻ボールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、3とAを加えてさらに混ぜる。
❼角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、6を20×24cmの平らな形になるようにのばす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせ、上段に入れる。
❽もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて5を並べ、下段に入れる。
※1~2人分(1段調理)のときは、ベジバーグの焼き汁が入らないようにアルミホイルのふちをたてて、5を並べます。
152ページの操作を参照し、
野菜たっぷりセット→焼き物メニュー　で加熱するが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり に合わせる。

手動でするときは:ウォーターオーブン(ロースト)・2段調理(2人分は1段調理)・予熱なしの250℃で約30分(2人分は、約23分)

❾加熱後、ベジバーグを適当な大きさに切り分ける。
※バジルを飾ってもよいでしょう。

野菜たっぷりセット

自動メニュー	水位	蒸し				目安時間
健康メニュー 野菜たっぷりセット 蒸し物メニュー	水位2（満水）	1〜2人分	中段 角皿	3〜4人分	角皿上段 角皿・アミ下段	約20分

白身魚のかぶら蒸し
小松菜とまいたけのごまマヨあえ

材料（4人分）　223kcal　塩分2.1g

- 白身魚…240g
- 塩…少々
- かぶ（なければ大根）…400g
- にんじん（細切り）…30g
- 絹さや（細切り）…2枚
- A
  - 卵白…1個分
  - しょうゆ…大さじ1
  - 塩…小さじ$^1/_3$
- 小松菜…400g
- まいたけ…1パック（100g）
- 塩…少々
- B
  - すりごま…大さじ4
  - しょうゆ、みりん、マヨネーズ …各大さじ1

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷白身魚は1.5㎝厚さのそぎ切りにして塩をふり、下味をつける。
❸かぶは皮をむいてすりおろし、にんじん、絹さや、Aと混ぜ合わせる。
❹耐熱性の器4個に2と3を等分に入れ、角皿にのせる。
❺小松菜の太い根には、十字の切り込みを入れる。もう1枚の角皿に調理網をのせ、葉と茎が交互になるように広げてのせる。小松菜の上にまいたけも並べる。
❻4を上段に入れ、5を下段に入れる。
152ページの操作を参照し、
［野菜たっぷりセット］→［蒸し物メニュー］で加熱する。
❼加熱後、小松菜は水にとって色止めし、水気をきって塩をふる。食べやすい大きさに切ってよく絞り、まいたけとBであえる。

白身魚と野菜の香草蒸し
& ポテトサラダ

材料（4人分）　328kcal　塩分2.1g　mL=cc

- あさり…100g
- 白身魚（さわら、たいなど）…200g
- 塩、こしょう…各少々
- キャベツ…250g
- 玉ねぎ…1個（200g）
- パプリカ…1個（160g）
- A
  - 白ワイン…50mL
  - 顆粒コンソメ…小さじ2
  - 塩、こしょう…各少々
- 香草（ディル、オレガノなど） …適量
- じゃがいも…2個（300g）
- 玉ねぎ…$^1/_2$個（100g）
- 粗びきウインナー…4本
- 卵…M2個
- きゅうり（輪切り）…1本（100g）
- マヨネーズ、塩、こしょう…各適量

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。白身魚はひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
❸キャベツは1.5㎝幅の細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。パプリカは食べやすい大きさの乱切りにする。
❹底の平らな耐熱容器に3のキャベツ、玉ねぎを敷き、あさり、白身魚を並べてパプリカをのせる。
❺4にAを全体にふりかけ、香草をのせ、角皿にのせる。
❻じゃがいもは皮をむいて5㎜厚さの輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
❼もう1枚の角皿に調理網をのせ、卵とウインナーをのせ、6のじゃがいもを並べる。じゃがいもの上に玉ねぎをのせる。
※金ザルがあれば、じゃがいもと玉ねぎを平たく入れて手軽に加熱できます。（77ページの「ブロッコリーのミモザサラダ」参照）
❽5を上段に入れ、7を下段に入れる。152ページの操作を参照し、
［野菜たっぷりセット］→［蒸し物メニュー］で加熱する。
❾加熱後、卵は水につけてから殻をむき、好みの形に切る。じゃがいもはボールに入れてつぶし、輪切りにしたウインナーと玉ねぎ、塩もみしたきゅうりを加え、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。
※「白身魚と野菜の香草蒸し」はそのままでもおいしいですが、粒マスタードを添えてもよいでしょう。

自動メニュー	水位	蒸し				目安時間
健康メニュー 野菜たっぷりセット 蒸し物メニュー	水位2（満水）	1〜2人分	中段 角皿	3〜4人分	角皿上段 角皿・アミ下段	約20分

自動メニュー	水位	蒸し				目安時間
健康メニュー 野菜たっぷりセット 蒸し物メニュー （ひかえめ）	水位2（満水）	1〜2人分	中段 角皿	3〜4人分	角皿上段 角皿・アミ下段	約18分

ゆで野菜の肉みそがけ
れんこんのめんつゆがけ

材料（4人分）　319kcal　塩分1.9g　mL=cc

- ●大根…300g
- ●にんじん…100g
- A
  - ●合びき肉…200g
  - ●みそ…80g
  - ●みりん…50mL
  - ●玉ねぎ（薄切り）…1/2個（100g）
  - ●しめじ…1パック（100g）
  - ●片栗粉…大さじ1
- ●れんこん…300g
- ●かつおぶし…1パック
- B
  - ●めんつゆ（市販品・ストレート）…50mL
  - ●赤とうがらし（輪切り）…1本
  - ●ごま油…大さじ1

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷大根とにんじんは1cm角、5cm長さの拍子木切りにする。れんこんは縦半分に切ってビニール袋に入れ、すりこぎでたたいて割れめを入れたあと6〜7cmの長さのぶつ切りにし、酢水にさらしてアクを抜く。
❸角皿に調理網をのせ、2を並べる。
❹底の平らな耐熱容器にAを入れ混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
❺4を上段に入れ、3を下段に入れる。152ページの操作を参照し、野菜たっぷりセット→蒸し物メニューで加熱する。
❻加熱後、大根とにんじんに肉みそをかける。れんこんはかつおぶしをまぶして、Bをかけて混ぜ合わせる。

豚肉と野菜のしょうがあんかけ
& チンゲン菜と貝柱のあえ物

材料（4人分）　300kcal　塩分1.9g

- ●キャベツ…300g
- ●エリンギ…2本（100g）
- ●玉ねぎ…1/2個（100g）
- ●パプリカ（赤）…1/2個（80g）
- ●にんにく（スライス）…ひとかけ
- ●豚ロース肉（しょうが焼き用）…300g
- A
  - ●土しょうが（すりおろす）…20g
  - ●しょうゆ、みりん…各大さじ1 1/2
- ●片栗粉（同量の水で溶く）…大さじ1
- ●青ねぎ（斜め切り）…適量
- ●チンゲン菜…3株（300g）
- ●ほたて貝柱（缶詰・ほぐす、汁ごと）…1缶（70g）
- B
  - ●しょうゆ、ごま油、酢…各大さじ1
  - ●砂糖…小さじ1
  - ●こしょう…少々
- ●アルミホイル

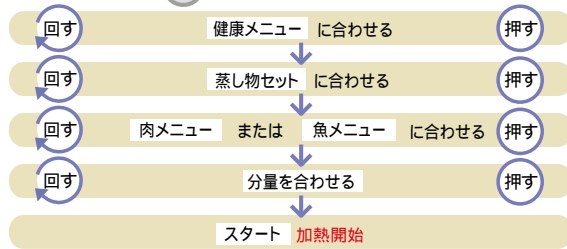
❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷キャベツは1.5cm幅の細切りにし、エリンギは縦に4〜6等分に切る。玉ねぎとパプリカは5mm幅の薄切りにする。豚肉は3〜4cm幅に切る。
❸角皿にアルミホイルを敷いて2の野菜とにんにく、豚肉をのせて、混ぜ合わせたAをかけて混ぜる。
※ 1〜2人分（1段調理）のときは、野菜の汁気が流れ出ないようにアルミホイルのふちをたてて、野菜、豚肉をのせます。
❹もう1枚の角皿に調理網をのせ、チンゲン菜を縦半分に切って葉の部分を折り曲げて茎の下になるようにしてのせる。
❺3を上段に入れ、4を下段に入れる。152ページの操作を参照し、野菜たっぷりセット→蒸し物メニューで加熱するが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して ひかえめ に合わせる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約18分（2人分は、約14分）

❻加熱後、豚肉と野菜は熱いうちによく混ぜて皿に盛り、残った汁は加熱して水溶き片栗粉でとろみのあるあんに仕上げ、豚肉と野菜にかけて青ねぎを散らす。チンゲン菜は水にとってから水気を絞り、適当な大きさに切ってほたて貝柱とBであえる。

蒸し物セット

蒸し物セット操作

● 自動メニュー 決定(押す) を…

● 自動メニュー → セットメニュー → 蒸し物セット → 肉メニュー または 魚メニュー を選んでも同じ加熱ができます。

●1～2人分（1段調理）は、角皿にのせて中段に入れます。

● 3～4人分（2段調理）は、角皿にのせて上下段（魚メニューは調理網をのせた角皿を下段）に入れます。

● 手動でするときは

肉メニュー	蒸し物（強）で約20分（2人分は約15分）
魚メニュー	蒸し物（強）で20～21分（2人分は15～16分）

自動メニュー	水 位	蒸 し				目安時間
健康メニュー 蒸し物セット 肉メニュー	水位2（満水）	1～2人分	中段 角皿	3～4人分	角皿上段 角皿下段	約 20 分

豚肉と白菜の重ね蒸し & 豆腐とえびのくずし蒸し

材料（4人分）　321kcal　塩分 2.2g

- 豚バラ肉（薄切り）…150g
- A ●しょうゆ、酒…各大さじ1 ●片栗粉…大さじ2
- 白菜…400g
- 塩昆布…10g

- えび…5尾（100g）
- 生しいたけ…4枚
- B ●卵…M1個 ●片栗粉…大さじ1 $^1/_2$ ●ごま油…大さじ $^1/_2$ ●塩…小さじ $^1/_2$ ●とりがらスープの素…小さじ $^1/_2$ ●土しょうが（すりおろす）…10g

- 木綿豆腐…1丁（360g）
- C ●だし汁…1カップ ●みりん…大さじ1 ●しょうゆ…小さじ1
- 片栗粉（同量の水で溶く）…大さじ1
- 青ねぎ（小口切り）…2本

❶ 水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷ 豚肉は4～5cm長さに切り、Aで下味をつける。白菜はざく切りにする。
❸ 底の平らな耐熱容器に、下味をつけた豚肉と白菜、塩昆布を交互に重ねていく。角皿にのせる。
❹ えびは殻、尾、背ワタをとって1cmの幅に切り、生しいたけは薄切りにする。
❺ ボールに4、B、粗くつぶした豆腐を入れて混ぜ合わせる。（豆腐はつぶし過ぎないよう注意する）
❻ 耐熱性の器4個に5を等分に入れて表面を平らにし、もう1枚の角皿にのせる。

❼ 3を上段に入れ、6を下段に入れる。
上記の操作を参照し、
蒸し物セット → 肉メニュー で加熱する。
❽ 耐熱容器にCを入れ、ラップをして庫内中央に置き、（角皿は入れません）手動のレンジ1000Wで約2分30秒で加熱する。

途中残り時間が約30秒のときに、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、ラップをせずにスタートを押す。

※ 加熱途中に取り出す場合はとりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。
❾ 加熱後、「豆腐とえびのくずし蒸し」に8をかけ、青ねぎを散らす。

自動メニュー	水位	蒸し				目安時間
健康メニュー 蒸し物セット 肉メニュー	水位2（満水）	1〜2人分	中段 角皿	3〜4人分	角皿上段 角皿下段	約20分

自動メニュー	水位	蒸し				目安時間
健康メニュー 蒸し物セット 肉メニュー （ひかえめ）	水位2（満水）	1〜2人分	中段 角皿	3〜4人分	角皿上段 角皿下段	約18分

豚肉と大根の蒸し物 & もやしの中華あえ

材料（4人分）　294kcal　塩分 2.4g

- 豚もも肉（薄切り）…240g
- 大根…160g
- 切りもち…2個（100g）
- A
  - しょうゆ、みりん…各大さじ2
  - にんにく、土しょうが（みじん切り）…各小さじ2
  - 豆板醤（トウバンジャン）…小さじ1
- ニラ（4cm長さに切る）…1/2束（50g）
- 豆もやし…1袋（200g）
- ピーマン…2個（100g）
- B
  - とりがらスープの素…小さじ2/3
  - ごま油…大さじ2
  - 塩…少々
- ハム（細切り）…4枚

❶ 水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷ 豚肉は3〜4cm幅に、大根は短冊切り、もちは1個を8等分の短冊切りに切る。
❸ 底の平らな耐熱容器に2とAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせる。
❹ 別の底の平らな耐熱容器に細切りにしたピーマンと半分に切ったもやしを入れ、もう1枚の角皿にのせる。
※ピーマンの半量をパプリカに変えると、彩りよくなります。
❺ 3を上段に入れ、4を下段に入れる。
156ページの操作を参照し、
蒸し物セット → 肉メニュー で加熱する。
❻ 加熱後、「豚肉と大根の蒸し物」が熱いうちにニラを混ぜ、もやしは水気をきってハムとBであえる。

豚肉の梅蒸し & 白菜とツナの煮物

材料（4人分）　344kcal　塩分 2.2g

- 豚ロース肉（薄切り）…300g
- 玉ねぎ…1個（200g）
- 梅干し…5〜6個（50g）
- A
  - みそ…大さじ1
  - ごま…小さじ1
- 貝割れ菜…適量
- B
  - 白菜（そぎ切り）…300g
  - ツナ（缶詰・汁気をきってほぐす）…160g
  - しょうゆ…大さじ1
  - 砂糖…大さじ1/2
  - かつおぶし…1袋（3g）
- ゆず…適量

❶ 水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷ 豚肉は3〜4cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
❸ 梅干しは種をとって包丁で軽く刻み、Aと混ぜ合わせる。
❹ 底の平らな耐熱容器に2と3を入れて混ぜ合わせ、角皿にのせる。
❺ 別の底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
❻ 4を上段に入れ、5を下段に入れる。
156ページの操作を参照し、
蒸し物セット → 肉メニュー で加熱するが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して ひかえめ に合わせる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約18分（2人分は、約14分）

❼ 加熱後、「豚肉の梅蒸し」には貝割れ菜を混ぜ、「白菜とツナの煮物」には、ゆずを散らす。

蒸し物セット

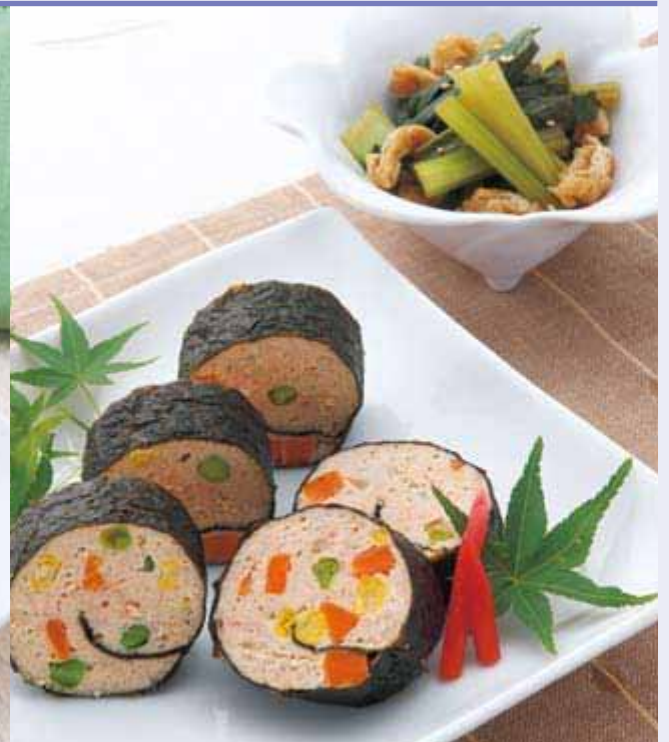
自動メニュー	水位	蒸し		目安時間
健康メニュー 蒸し物セット 肉メニュー	水位2（満水）	1～2人分：中段 角皿	3～4人分：角皿上段 角皿下段	約20分

自動メニュー	水位	蒸し		目安時間
健康メニュー 蒸し物セット 肉メニュー （しっかり）	水位2（満水）	1～2人分：中段 角皿・アミ	3～4人分：角皿・アミ上段 角皿下段	約23分

とり肉の香味蒸し
れんこんとザーサイのあえ物

材料（4人分）　196kcal　塩分 2.0g　mL=cc

- とりもも肉…400g
- 塩、こしょう…各少々
- しめじ…1パック（100g）
- A
  - 酒、しょうゆ、酢…各大さじ1
  - 片栗粉…大さじ1
  - 砂糖、ごま油…各小さじ1
  - にんにく（すりおろす）…少々
  - 土しょうが（すりおろす）…少々
  - 白ねぎ（みじん切り）…10cm
- 青ねぎ…適量
- れんこん…200g
- にんじん…60g
- B
  - 酢…大さじ1
  - 水…100mL
- C
  - ザーサイ（細切り）…60g
  - しょうゆ…大さじ1
  - 酢…小さじ2
- 白ごま…適量

❶ 水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷ とり肉は、身の厚いところを切り開いて1枚を12等分に切り、塩、こしょうをする。しめじは小房に分ける。
❸ ビニール袋にAを入れて混ぜ、2を入れて袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
❹ れんこんとにんじんは2mm厚さの半月切りにする。
❺ 底の平らな耐熱容器に4とBを入れ、角皿にのせる。
❻ 別の底の平らな耐熱容器に3を漬け汁ごと入れて、もう1枚の角皿にのせる。
❼ 上段に6を入れ、下段に5を入れる。156ページの操作を参照し、蒸し物セット → 肉メニュー で加熱する。
❽ 加熱後、れんこんとにんじんは汁気をきってからCであえ、器に盛って白ごまをふる。「とり肉の香味蒸し」には、小口切りの青ねぎをのせる。

とりのり巻き
小松菜と油揚げの煮物

材料（4人分）　287kcal　塩分 2.4g

- とりひき肉…400g
- A
  - みそ…30g
  - 酒…大さじ2
  - 水…大さじ1
  - しょうゆ…小さじ2
  - 土しょうが（すりおろす）…少々
- 冷凍ミックスベジタブル…100g
- 焼きのり…2枚
- 小松菜…300g
- 油揚げ…2枚
- B
  - しょうゆ…大さじ2
  - みりん、酒…各大さじ1
- 白ごま…適量
- オーブン用クッキングペーパー

❶ 水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷ とりひき肉にAを加えて練り混ぜ、熱湯につけてもどしたミックスベジタブルを加えてさらに混ぜ合わせる。
❸ ラップを広げた上にのりを1枚のせ、2の半量を平らにのばして巻き寿司のように巻く。残りも同じようにする。
❹ 角皿に調理網をのせ、3をおく。
❺ 小松菜は、3～4cm長さに切り、油揚げは熱湯で油抜きし、細切りにする。
❻ 底の平らな耐熱容器に5、Bを入れて混ぜ合わせ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、もう1枚の角皿にのせる。
❼ 4を上段に入れ、6を下段に入れる。156ページの操作を参照し、蒸し物セット → 肉メニュー で加熱するが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり に合わせる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約23分（2人分は、約18分）

＊本体表示部に「調理網」は表示されませんが、このメニューでは使用します。

❽ 加熱後、「とりのり巻き」はそのまま2～3分蒸らし、ラップをはずしてのりが乾いたら切り分ける。「小松菜と油揚げの煮物」に白ごまをふる。

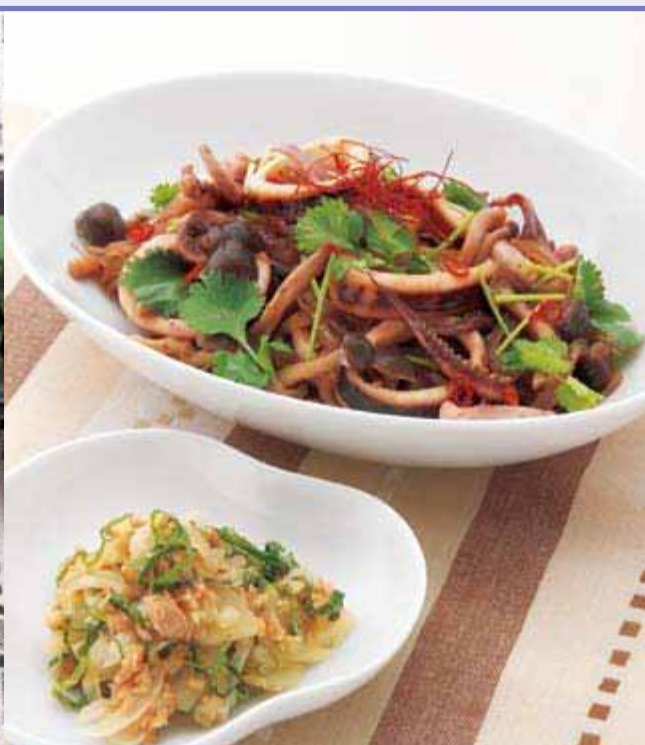
自動メニュー	水位		蒸し			目安時間
健康メニュー 蒸し物セット 魚メニュー	水位2（満水）	1〜2人分	中段 角皿	3〜4人分	角皿上段 角皿・アミ 下段	約20分

自動メニュー	水位		蒸し			目安時間
健康メニュー 蒸し物セット 魚メニュー	水位2（満水）	1〜2人分	中段 角皿	3〜4人分	角皿上段 角皿・アミ 下段	約20分

白身魚の中華風蒸し物
& なすときのこの梅肉あえ

材料（4人分）　250kcal　塩分 2.3g

- 白身魚（さわら、たいなど）…4切れ（1切れ80g）
- A
  - 酒…大さじ2
  - 塩、こしょう…各少々
  - 土しょうが（すりおろす）…少々
- B
  - アスパラガス（斜め薄切り）…4本（80g）
  - たけのこの水煮（細切り）…80g
  - にんじん（細切り）…60g
  - 生しいたけ（細切り）…2枚
- C
  - しょうゆ、ごま油…各大さじ1
  - 塩…少々
  - ラー油…少々
- なす…2本（200g）
- しめじ…1パック（100g）
- えのきだけ…1袋（100g）
- 梅干し（種を取って粗く刻む）…5～6個（50g）
- 大根（すりおろす）…300g
- D
  - みりん…大さじ1
  - しょうゆ、ごま油…各小さじ2

❶ 水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷ 白身魚は1cm幅に深めに切り込みを入れ、底の平らな耐熱容器に重ならないよう並べてAで下味をつけ、しばらくおく。
❸ 2にBをのせて混ぜ合わせたCを回しかける。
❹ なすは縦半分に切り、しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とす。
❺ 角皿に調理網をのせて4を並べ、下段に入れる。もう1枚の角皿に3をのせ、上段に入れる。156ページの操作を参照し、
蒸し物セット → 魚メニュー で加熱する。
❻ 加熱後、なすは適当な大きさにさき、しめじは小房に分け、えのきだけは半分の長さに切ってボールに入れる。梅干し、大根おろし、Dを加えてあえる。

いかのエスニック風蒸し物
& ツナじゃが

材料（4人分）　288kcal　塩分 2.3g

- するめいか…2杯（500g）
- しめじ…2パック（200g）
- 緑豆春雨…30g
- A
  - 酒…大さじ2
  - しょうゆ…大さじ1
  - 砂糖…大さじ$1/2$
  - カレー粉、片栗粉、土しょうが（すりおろす）、にんにく（すりおろす）…各小さじ1
  - 赤とうがらし（輪切り）…適量
- じゃがいも…2個（300g）
- 玉ねぎ…$1/2$個（100g）
- B
  - ツナ（缶詰・汁気をきってほぐす）…小1缶（80g）
  - しょうゆ…小さじ2
  - 青じそ（細切り）…4枚

❶ 水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷ いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分け、胴体は1.5cm幅の輪切りにする。しめじは小房に分け、春雨ははさみで5cmの長さに切る。
❸ 底の平らな耐熱容器に2の春雨を敷きつめ、いかとしめじをのせる。混ぜ合わせたAを全体に回しかけ、角皿にのせる。
❹ じゃがいもは5mm厚さの半月切りに、玉ねぎは薄切りにする。
❺ もう1枚の角皿に調理網をのせ、4のじゃがいもを並べ、その上に玉ねぎを並べる。
※ 金ザルがあれば、じゃがいもと玉ねぎを平たく入れて手軽に加熱できます。（77ページの「ブロッコリーのミモザサラダ」参照）
❻ 3を上段に入れ、5を下段に入れる。156ページの操作を参照し、
蒸し物セット → 魚メニュー で加熱する。
❼ 加熱後、ボールに野菜を入れてじゃがいもを軽くつぶし、Bを加えて混ぜ合わせる。
※「いかのエスニック蒸し」に香菜や糸とうがらしをあしらってもよいでしょう。

蒸し物セット

自動メニュー	水 位	蒸し				目安時間
健康メニュー 蒸し物セット 魚メニュー （ひかえめ）	水位2（満水）	1〜2人分	中段 角皿	3〜4人分	角皿上段 角皿・アミ下段	約17分

さけのオイスターソース蒸し
& パプリカときゅうりのあえ物

材料（4人分）　225kcal　塩分 2.4g

- 生ざけ…4切れ（1切れ80g）
- 片栗粉…大さじ1/2
- A
  - 酒…大さじ1
  - しょうゆ…小さじ1
  - 塩…少々
  - オイスターソース…大さじ2
  - 土しょうが（みじん切り）…適量
  - 豆板醤（トウバンジャン）、砂糖…各小さじ1
- にんにくの芽…160g
- パプリカ（赤・黄）…2個（320g）
- きゅうり（乱切り）…1本
- B
  - 酢…大さじ2
  - しょうゆ、砂糖、ごま油…各大さじ1

❶ 水タンクに水を入れる。（水位2（満水））

❷ さけはひと口大に切り、片栗粉をまんべんなくまぶしつけて、底の平らな耐熱容器に入れ、Aを加え、約15分下味をつける。にんにくの芽は、5cm長さに切っておく。

❸ 2の容器ににんにくの芽を加えて混ぜ合わせ、角皿にのせる。

❹ パプリカは、縦半分に切って種をとり、もう1枚の角皿に調理網をのせて表面を上にして並べる。

❺ 3を上段に、4を下段に入れる。156ページの操作を参照し、蒸し物セット → 魚メニュー で加熱するが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して ひかえめ に合わせる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約17分（2人分は、約14分）

❻ 加熱後、パプリカは適当な大きさに切り、きゅうりとともにBであえる。

自動メニュー	水位	蒸し				目安時間
健康メニュー 蒸し物セット 魚メニュー	水位2（満水）	1〜2分	角皿 中段	3〜4分	角皿上段 角皿・アミ 下段	約20分

自動メニュー	水位	蒸し				目安時間
健康メニュー 蒸し物セット 魚メニュー （ひかえめ）	水位2（満水）	1〜2分	角皿 中段	3〜4分	角皿上段 角皿・アミ 下段	約17分

いわしの香味蒸し
& 里いもサラダ

材料（4人分）　213kcal　塩分 1.6g

- いわし…8尾（1尾50〜60g）
- A ●しょうゆ、酒…各大さじ1 ●しょうがが絞り汁…小さじ2
- 青じそ…8枚
- 土しょうが（細切り）…20g
- 白ねぎ（細切り）…適量
- 里いも…200g
- さつまいも…100g
- にんじん…30g
- B ●昆布茶…大さじ1 ●酢…小さじ1

❶ 水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷ いわしは手開きにし、水洗いして水気を軽くふきとる。
❸ バットにいわしとAを入れ、4〜5分漬けこむ。
❹ 3に青じそを1枚ずつのせ、土しょうがをのせて巻き、底の平らな耐熱容器に並べて角皿にのせる。
❺ 里いもは皮をむいて、さつまいもは皮をむかずに、それぞれ1cm厚さの輪切りにする。にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。
❻ もう1枚の角皿に調理網をのせ、里いもとさつまいもを並べる。里いもの上ににんじんをのせる。
※ 金ザルがあれば、里いも、さつまいも、にんじんを平たく入れて手軽に加熱できます。（77ページの「ブロッコリーのミモザサラダ」参照）
❼ 4を上段に入れ、6を下段に入れる。156ページの操作を参照し、蒸し物セット → 魚メニュー で加熱する。
❽ 加熱後、里いもとさつまいもは軽くつぶして、にんじんとBを加えてあえる。「いわしの香味蒸し」に白ねぎをのせる。

えびのチリソース
& ブロッコリーのおひたし

材料（4人分）　189kcal　塩分 2.3g

- えび…16尾（320g）
- A ●酒…小さじ2 ●片栗粉…大さじ1 $1/3$
- しめじ…1パック（100g）
- 玉ねぎ（薄切り）…$1/2$個（100g）
- B ●トマトケチャップ…大さじ3 ●酒、しょうゆ…各大さじ1 $1/2$ ●砂糖、片栗粉…各小さじ2 ●ごま油、豆板醤（トウバンジャン）…各小さじ1
- 白ねぎ（細切り）…適量
- ブロッコリー…200g
- えのきだけ…1袋（100g）
- C ●しょうゆ…大さじ1 ●水…大さじ1
- かつおぶし…適量

❶ 水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷ えびは殻をむき、背に切り込みを入れ、背ワタをとり、Aをからめて約30分おく。しめじは小房に分ける。
❸ 底の平らな耐熱容器に2と玉ねぎとBを入れ、混ぜ合わせて角皿にのせる。
❹ もう1枚の角皿に調理網をのせ、小房に分けたブロッコリーと汚れた部分を切り落としたえのきだけを並べる。
❺ 3を上段に入れ、4を下段に入れる。156ページの操作を参照し、蒸し物セット → 魚メニュー で加熱するが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して ひかえめ に合わせる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約17分（2人分は、約14分）

❻ 加熱後、ブロッコリーと、半分に切ったえのきだけをCであえてかつおぶしを盛る。「えびのチリソース」には白ねぎをのせる。

おもてなし
2段セット

衣かつぎ
和風焼き野菜
とりのねぎおろしがけ
豚肉の梅しそ巻き
とりのねぎおろしがけ

豚肉の梅しそ巻き & とりのねぎおろしがけ & 和風焼き野菜 & 衣かつぎ

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
セットメニュー おもてなし2段セット 和風メニュー	水位1以上	角皿・アミ 上段 角皿下段	約23分

材料（5～6人分） 429kcal 塩分 4.9g

とりもも肉…2枚（500g）
A ┌しょうゆ…大さじ2
　└みりん…大さじ1

豚もも肉（薄切り）…500g
梅干し（種を取って刻む）…6～7個（約60g）
青じそ…20枚
B ┌みそ、砂糖…各大さじ2
　└しょうゆ…大さじ1

なす…1本（100g）
れんこん…100g
ししとう…8本
塩、こしょう…各少々
サラダ油…大さじ1

里いも…8個（250g）
塩…小さじ1/2
ねぎおろし
　┌青ねぎ（小口切り）…2本
　│大根（すりおろす）…200g
　│酢、しょうゆ、水…各大さじ1 1/2
　└みりん…小さじ2
アルミホイル

❶水タンクに水を入れる（**水位1以上**）
❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて**A**に15分ほど漬けこんでおく。
❸豚肉は10等分にして広げ、刻んだ梅をぬり、しそをのせて巻く。
❹バットなどに**B**を入れて混ぜ合わせ、3を加えて表面にたれをからませておく。
❺なすは縦半分に切り、表面に格子の切り込みを入れ横に3～4等分に切る。れんこんは皮をむいて1cm厚さの輪切りにする。ししとうは切り込みを入れ、種を取り出す。
❻5をボールに入れ塩、こしょうをし、油を加えて表面にからませる。
❼里いもは皮を洗い、皮つきのまま大きいものは半分に切り、安定をよくするためいもの片方を少し切り落とし、ボールに入れて塩をまぶす。
❽角皿に調理網をのせて2のとり肉を皮を上にして並べ、4の豚肉を巻き終わりを下にして並べ、上段に入れる。
❾もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、5と7をのせて下段に入れる。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・2段調理・予熱なしの250℃で約28分

❿加熱後、とり肉は適当な大きさに切り、ねぎおろしをかける。
※とり肉にお好みの野菜を加えてねぎおろしであえてもよいでしょう。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
セットメニュー おもてなし2段セット 和風メニュー	水位1以上	角皿・アミ 上段 角皿下段	約23分

なすとトマトのあえ物

さけのごまみそ焼き

長いものカナッペ

豚肉のゆずこしょう

牛肉巻きごはん

さけのごまみそ焼き & 豚肉のゆずこしょう & 牛肉巻きごはん & 長いものカナッペ & なすとトマトのあえ物

材料（5～6人分） 586kcal 塩分 3.9g

生ざけ…3切れ（1切れ120g）
塩…少々
A すりごま…大さじ3
A みそ、みりん…各大さじ1 1/2
A しょうゆ…小さじ1 1/2

豚ロース肉（トンカツ用）…3枚（1枚120g）
B 酒…大さじ1 1/2
B しょうゆ…小さじ1
B ゆずこしょう…10g

牛薄切り肉…250g
C しょうゆ、みりん、砂糖…各大さじ1
あたたかいごはん…350g
D たけのこ水煮（粗みじん切り）…80g
D 白ごま…大さじ2
D むき枝豆（ゆでたもの）またはグリンピース…30g
D 塩…小さじ1/2
粉さんしょう…少々

長いも（細めのもの）…12cm（160g）
塩…少々
E ツナ（汁気をきってほぐす）…1缶（80g）
E 青ねぎ（小口切り）…1本
E 溶き卵…1/2個分
E 片栗粉…小さじ1
E しょうゆ…小さじ1/2
E 七味とうがらし（お好みで）…適量

なす…2本（200g）
F トマト（2cm角に切る）…2個（300g）
F 青じそ（細切り）…10枚
F ポン酢しょうゆ…適量

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷さけは塩をふり、1切れを4等分に切る。
❸2をビニール袋に入れ、Aを加え、15分ほど漬けこむ。
❹牛肉をビニール袋に入れ、Cを加え、15分ほど漬けこむ。
❺豚肉は、筋を切り、Bにしばらく漬けておく。
❻ボールにあたたかいごはんを入れ、Dを加えて混ぜ合わせる。
❼ラップの上に4の牛肉の半量を縦に少しずつ重ねて広げ、粉さんしょうをふり、6の半量をのせて巻きずしの要領で巻く。残りの半量も同じようにする。
❽長いもを1.5cm幅の輪切りにして表面に隠し包丁を入れ、両面に塩をまぶす。混ぜ合わせたEを長いもの上にのせる。
❾なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けておく。
❿角皿に調理網をのせ、半分にオーブン用クッキングペーパーを敷き、3のさけを並べる。もう半分には5の豚肉を並べ、表面に漬けだれに残ったゆずこしょうをぬる。
⓫もう1枚の角皿にアルミホイルで器を作り、8を並べ、残ったスペースにもアルミホイルを敷いて7のラップをはずした牛肉巻きごはんと9も並べる。
⓬10を上段に入れ、11を下段に入れる。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・2段調理・予熱なしの250℃で約28分

⓭加熱後、なすを水にとって皮をむき、1.5cm角に切り、Fとあえる。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
セットメニュー おもてなし2段セット 洋風メニュー	水位1以上	角皿・アミ 上段 角皿下段	約28分

スティック春巻き　じゃがいものカナッペ　チューリップのフライドチキン　焼き野菜

チューリップのフライドチキン & じゃがいものカナッペ & 焼き野菜 & スティック春巻き

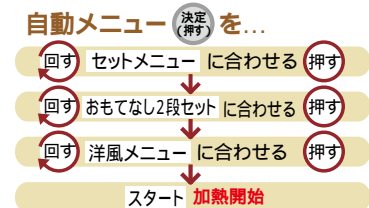
材料（5～6人分）　396kcal　塩分 2.7g

とり手羽先（チューリップ）…12本（600g）
A［酒、しょうゆ…各大さじ2
片栗粉…大さじ6

じゃがいも…2個（300g）
オリーブオイル…適量
塩、こしょう…各少々
トマト…1個（150g）
パプリカ（黄）…適量
青じそ…3枚
B［オリーブオイル…大さじ2
　 しょうゆ…大さじ1

ズッキーニ…1本
アスパラガス…6本
春巻きの皮…3枚
スライスチーズ…3枚
ハム…6枚
薄力粉、サラダ油…各適量
焼き野菜につけるディップ
［マヨネーズ…大さじ3
　牛乳…小さじ2
　玉ねぎ（みじん切り）…20g
　ブラックペッパー、レッドペッパー（くだく）、
　パセリ（みじん切り）…各適量
アルミホイル
キッチンペーパー

❶水タンクに水を入れる。（**水位1以上**）
❷ビニール袋にチューリップとAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約1時間漬けこむ。
❸じゃがいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水にさらしておく。
❹春巻きの皮とハムは半分に切り、スライスチーズは1枚を4等分の細切りにする。
❺春巻きの皮1枚分に4のハムとチーズを2枚ずつ重ねてのせ、フチに水溶き薄力粉をぬって手前から巻き、巻き終わりと両端をしっかり押さえて止める。表面にサラダ油をぬる。
❻ズッキーニを1.5cm厚さの輪切りにし、アスパラガスはかたい部分を切り落としてアルミホイルに入れて包む。
❼2のとり肉の調味料をキッチンペーパーでぬぐい、別のビニール袋に入れ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶす。
※あればコーンスターチを半量混ぜてもよい。
またカレー味にするときは、片栗粉大さじ3に対し、カレー粉大さじ1を混ぜたものを片栗粉の代わりにまぶす。
❽角皿に調理網をのせ、5と7を並べる。
❾もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、水気をふいた3を並べて表面にオリーブオイルをぬって塩、こしょうをふる。6のホイルに包んだ野菜ものせる。

❿8を上段に、9を下段に入れる。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・2段調理・予熱なしの250℃で30～35分

⓫トマトとパプリカは1cm角に切り、しそは細切りにしてBを加えて混ぜ、焼き上がったじゃがいもにのせる。焼き野菜はディップを添える。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
セットメニュー	水位1以上	角皿・アミ 上段 角皿下段	約28分
おもてなし2段セット			
洋風メニュー			

りんごの豚肉巻き & パプリカのオープンオムレツ & ロールパンキッシュ & かぼちゃのサラダ

材料（5～6人分）　528kcal　塩分 2.3g

りんご…1 1/2個（450g）
レモン汁…大さじ1
塩、こしょう…各少々
豚もも肉（薄切り）…500g
スイートチリソース…適量

パプリカ…2個（320g）
卵ⓐ…M2個
A
- 粗びきウインナー（3㎜厚さの輪切り）…4本
- プチトマト（4つ切り）…6個
- 牛乳…大さじ1
- 塩、こしょう…各少々

ロールパン…6個
B
- 玉ねぎ（みじん切り）…1/2個（100g）
- ブロッコリー（小房に分ける）…50g
- ベーコン（みじん切り）…2枚

ピザ用チーズ…50g
卵ⓑ…M2個

かぼちゃ（1㎝角切り）…400g
C
- プレーンヨーグルト…40g
- マヨネーズ…大さじ1/2
- 塩、こしょう…各少々

好みの野菜（サニーレタス、水にさらした玉ねぎなど）、スライスアーモンド（ローストしたもの）…各適量
アルミホイル
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷りんごは皮をむいて12等分に切り、レモン汁をかけ、塩、こしょうをする。
❸豚肉を12等分にして広げ、塩、こしょうをふって2をのせて巻く。
❹パプリカはそれぞれ縦半分に切り、種を取る。ボールに卵ⓐを溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。
❺耐熱容器にBを入れ、ラップをして庫内中央に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 (決定(押す)) を…

❻加熱後、ピザ用チーズ、卵ⓑを加えて混ぜる。
❼ロールパンの上部を少し切り、縦に少し切り込みを入れ、パンの白い部分を皮に押し付けて器を作り、6を等分に流し入れる。
❽角皿に調理網をのせ、3の肉を巻き終わりを下にして並べ、4のパプリカをのせ、卵液を等分に流し入れる。

ポイント…パプリカが傾かないようにパプリカの下に丸めたアルミホイルを入れて固定するとよいでしょう。

❾角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いて7を並べ、空いた部分にかぼちゃをのせる。
❿8を上段に入れ、9を下段に入れる。

自動メニュー (決定(押す)) を…

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・2段調理・予熱なしの250℃で30～35分

⓫加熱後、かぼちゃをボールに入れ、Cを加えて混ぜ合わせ、好みの野菜を敷いた皿に盛り、スライスアーモンドを散らす。

自動メニュー	予 熱	焼き上げ				目安時間
お菓子・パン クッキー	付属品は入れません（予熱目安時間約6分）	1段	上段 角皿	2段	角皿上段 角皿下段	約22分

手作りならではの工夫で楽しく。
型抜きクッキー

材料（約84個・2段分）
31kcal（1個） 塩分0g

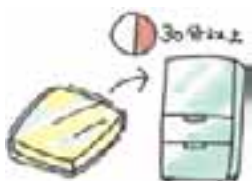
クッキー生地
- バター（柔らかくしたもの）……140g
- 砂糖……120g
- 卵……M1個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……300g

＊42個（1段分）を自動で焼くこともできます。

❶柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

❷溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

❸薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

❹ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

❺2枚の角皿に薄くバターをぬっておく。

❻ラップとラップの間に❹の生地をはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばす。

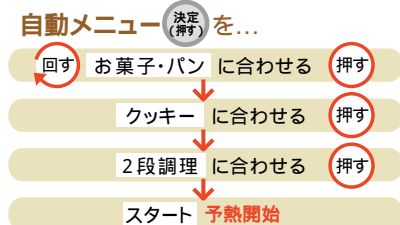
ポイント…
めん棒の両側に5㎜厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。

❼好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント…
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

❽角皿に間隔をあけて等分に並べる。

❾予熱する。（付属品・食品は入れません）

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す お菓子・パン に合わせる 押す
- クッキー に合わせる 押す
- 2段調理 に合わせる 押す
- スタート 予熱開始

予熱が完了すれば、❽を上段と下段に入れ、スタートを押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

手動でするときは：

1段	上段 角皿	オーブン・1段調理・予熱ありの180°Cで約17分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブン・2段調理・予熱ありの180°Cで約22分

アドバイス…アイシング（粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

バリエーション

● 焼き上げは「型抜きクッキー」(166ページ)と同じ要領です。 ＊1段分を自動で焼くこともできます。

おからクッキー

材料(約84個・2段分)

おから……140g
バター(柔らかくしたもの)……140g
砂糖……70g
薄力粉……140g
ベーキングパウダー……小さじ1
黒ごま……大さじ1
オーブン用クッキングペーパー

❶角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、おからをのせる。ラップで押して平らにのばし、そぼろ状にフォークでほぐしておく。
❷1を中段に入れる。

手動加熱(決定(押す))を…

❸バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、おからを加えてさらによく混ぜる。
❹薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、黒ごまも加えてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
❺4の生地を3cm角の長さ24cmの棒状(2本)にととのえ、ラップに包み、冷蔵室で1時間以上ねかせる。
❻ラップを取って厚さ6mmに切り、薄くバターをぬった2枚の角皿に並べる。
❼型抜きクッキー(166ページ)の9と同じようにするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して濃いめに合わせる。

手動でするときは:オーブン・2段調理・予熱ありの180℃で約26分 (1段の場合は、オーブン・1段調理・予熱ありの180℃で約20分)

アイスボックスクッキー

材料(約80個・2段分)

クッキー生地
- バター(柔らかくしたもの)……140g
- 砂糖……90g
- 卵……M1個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉ⓐ……130g
- 薄力粉ⓑ……110g
- ココア……25g

❶型抜きクッキー(166ページ)の1〜2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。
❷好みの形にし、3cm角(または直径3cm程度)の長さ24cmの棒状(2本)にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。ラップを取って6mm厚さに切り、薄くバターをぬった2枚の角皿に並べる。

お菓子作りのコツとポイント

●**準備はきちんと**
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●**生地は間隔をあけて並べて**
加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

●**生地の大きさ・分量をそろえて**
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●**バターの有塩・無塩は、お好みで**

●**薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって**
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●**ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを**
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

テーブルがパッと華やぐ、ケーキの定番。
スポンジケーキ

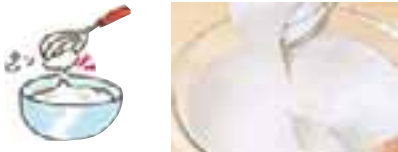
自動メニュー	水 位	予 熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン スポンジケーキ	水位1以上	付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）	上段 角皿	約35分

材料（直径 18cmの金属製丸型1個分）
313kcal（1/8 切れ）　塩分 0.1g　mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……300mL
- 砂糖……大さじ3
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）……適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

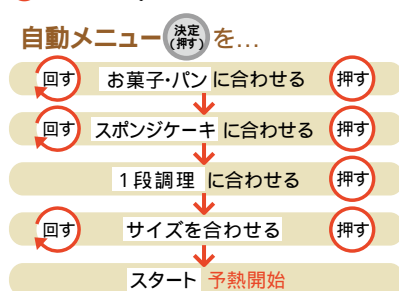
❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
❸卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
ポイント…卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

❹卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。

❺卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
❻5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
ポイント…混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。
❼耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。（角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

❽加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。

ポイント…溶かしバターは、人肌より少し熱めの 50～ 60℃のものが早く生地に混ざります。
❾予熱する。（付属品・食品は入れません）

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す　お菓子・パン に合わせる　押す
- 回す　スポンジケーキ に合わせる　押す
- 1段調理 に合わせる　押す
- 回す　サイズを合わせる　押す
- スタート　予熱開始

❿2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

ポイント…高い位置から流し入れると泡が均一になります。
⓫予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、上段に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは: ウォーターオーブン（ケーキ）・ 1段調理・予熱ありの160℃で約35分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。
⓬加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと 20～ 30cm高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。
⓭ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。

●タラリとさせたいとき
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。

●スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。

●絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。

ポイント…泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。
⓮フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。（共立て法で焼くと、色が濃いめに仕上がる傾向があります。）

■直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
■ スポンジケーキ に合わせ、決定を押して、1段調理を選んで決定を押してサイズを選び、決定を押します。
■分量は下表を参照ください。

直径 / 材料	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは ウォーターオーブン(ケーキ) 1段調理・予熱あり 160℃	約30分	約35分	約40分

チェック!!

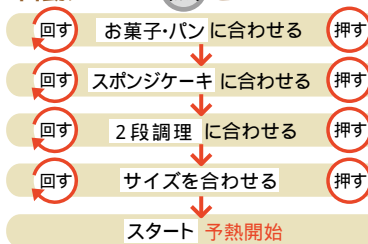
状態	断面	原因
ふくらみがよく、キメも細かくととのっていて形もよい。		
固く、キメがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

2段ケーキ

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン スポンジケーキ	水位1以上	付属品は入れません (予熱目安時間 約6分)	角皿上段 角皿下段	約40分

※上記の材料表の分量で「15cmと21cm(2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ)」、「18cmと18cm(一般的な18cmを2個焼くとき)」の組み合わせが自動で焼けます。
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

1 スポンジケーキ(168ページ)の1～8と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地(材料は上記の材料表参照)を一度に作る。

2 予熱する。(付属品・食品は入れません)

3 型に生地を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

4 予熱が完了すれば2枚の角皿の中央に型をのせ、上段と下段に入れる。(15cm型は、上段に入れる。)**スタート**を押す。

手動でするときは:ウォーターオーブン(ケーキ)・2段調理・予熱ありの160℃で約40分

バリエーション

● 焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

チョコレートケーキ (直径18cmの金属製丸型1個分)

1 スポンジケーキの1～12と同じようにする。薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。

2 生クリーム300mLに、砂糖大さじ3とココア大さじ4(同量の湯で溶く)を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。

自動メニュー	予 熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン シフォンケーキ	付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）	下段 角皿	約40分

フワフワしっとりのシフォンは、柔らかさが心地よいケーキです。

シフォンケーキ

材料（直径 20㎝のアルミ製シフォンケーキ型1個分）
207kcal（1/10 切れ）　塩分 0.1g　mL=cc

卵白……M6個分
砂糖……120g
卵黄……M5個
牛乳……100mL
サラダ油……80mL
薄力粉……120g

＊フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

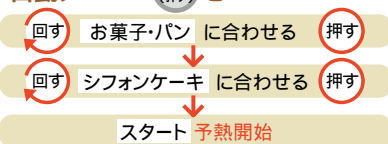
❶卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。

❷卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。

❸2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

❹3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

❺予熱する。（付属品・食品は入れません）

自動メニュー（決定（押す））を…
回す お菓子・パン に合わせる 押す
↓
回す シフォンケーキ に合わせる 押す
↓
スタート 予熱開始

❻4に1の 1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

❼何もぬっていない型に6を流し入れ、20～30回トントンとたたいて空気抜きをする。

❽予熱が完了すれば、角皿の中央に7をのせ、下段に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは：オーブン・1段調理・予熱ありの170℃で約40分

❾加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

アドバイス…好みでホイップクリームを添えても。

バリエーション

● 焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

マーブル
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

紅茶
ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳とともに加える。

ココア
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶
薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン ロールケーキ	水位1以上	付属品は入れません（予熱目安時間約6分）	上段 2枚の角皿を重ねる	約20分

バニラ

季節のくだものを散りばめて。

ロールケーキ（バニラ）

材料（1本分）

152kcal（$^1/_8$切れ）　塩分 0.1g　mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉……80g
- 卵……M4個
- 砂糖……80g
- バニラエッセンス……少々
- 牛乳……大さじ1 $^1/_2$

ホイップクリーム
- 生クリーム……90mL
- 砂糖……大さじ1
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ……適量

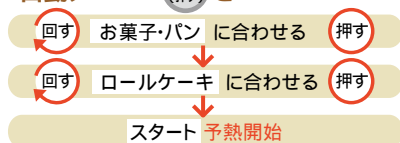
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）

❷角皿の内側に薄くバターをぬってオーブン用クッキングペーパーを敷く。

❸スポンジケーキ（168ページ）の3～4と同じようにして卵を泡立てる。

❹予熱する。（付属品・食品は入れません）

自動メニュー（決定（押す））を…

❺スポンジケーキの5～6と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。

※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

❻2の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

❼予熱が完了すれば、6の下に角皿をもう1枚重ね、上段に入れる。**スタート**を押す。

ポイント…角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、巻いたときに白くきれいにできます。また、柔らかく仕上げることができます。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ケーキ）・1段調理・予熱ありの170℃で約20分

❽加熱後、角皿から取り出しオーブン用クッキングペーパーをつけたまま粗熱を取る。

❾ホイップクリームの作り方（168ページの13）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

❿ケーキを裏返してオーブン用クッキングペーパーをはがし、再度裏返してオーブン用クッキングペーパーにのせ、表面にクリームをぬって巻く。

※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

⓫巻き終われば、オーブン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

※2本分を焼くときは、角皿を上段と下段に入れ、手動のウォーターオーブン（ケーキ）・2段調理・予熱ありの170℃で約25分を目安に加熱してください。この加熱の場合は、底にも焼き色がつきます。

バリエーション

● 焼き上げは「ロールケーキ（バニラ）」と同じ要領です。

ココアロール

薄力粉80gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶ロール

薄力粉80gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。

手動加熱	予 熱	焼き上げ
オーブン	付属品は入れません（予熱目安時間約6分）	下段 角皿

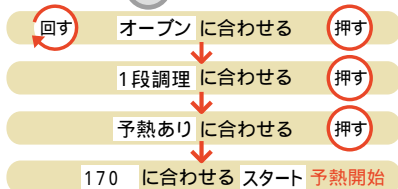
カステラ

材料（20 × 20cmのもの1個分）
262kcal（1/10 切れ）　塩分 0.1g

新聞紙……6〜7枚
アルミホイル（長さ50cmのもの）……2枚
卵（室温のもの）……M8個
砂糖……280g
A ┌はちみつ……大さじ3
　└湯（または温めた牛乳）……大さじ1 1/2
強力粉（ふるう）……200g

■**手作りの醍醐味「カステラ」**
カステラはプロが作っても毎回キメなどがちがうと言われるくらい微妙なお菓子。何度か挑戦してコツをマスターしてください。

❶新聞紙とアルミホイルを使って、下図を参考に型を作る。
❷卵をかるくほぐして、砂糖を1度に入れ、ハンドミキサーを高速で約10分ボールに沿って動かしながら、生地を持ち上げて、落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てる。
❸混ぜ合わせたAを加えて、さらに約2分泡立てる。
❹予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
回す　オーブン に合わせる　押す
↓
1段調理 に合わせる　押す
↓
予熱あり に合わせる　押す
↓
170℃ に合わせる　スタート　予熱開始

❺ハンドミキサーを中速にして、強力粉を3回に分けて加える。3回目を加えてから約3分混ぜ合わせ、生地を持ち上げて跡が残るくらいに泡立てる。
ポイント…大きな泡を立てないよう、だまにならないよう注意します。
❻型のふちにつかないようにして生地を型に流し入れる。ヘラを垂直に立て、生地を切るようにして縦横に何度も動かし、底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。（泡切り）
❼予熱が完了すれば、6を角皿にのせて下段に入れる。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　約25分 に合わせる　スタート　加熱開始

ご注意　新聞紙は庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

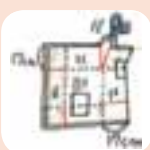
❽加熱後、とりけしを押し、すぐに続けて次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…

❾すぐにアルミホイル部分を上に引っ張るようにして型から出し、網などにのせて熱いうちにアルミホイルをはがす。カステラ全体が包めるように、ラップをしわにならないように広げ、カステラの上面を下にして置く。粗熱が取れたら全体をラップで包む。
ポイント…上面がまっすぐ平らで、しっとりと仕上がります。
※手動加熱メモリー（57ページ）を使うと便利です。

新聞紙の型のつくり方

1 新聞紙は広げて6〜7枚重ねる。矢印の方向に折って、正方形に切る。

2 各辺の端から17cmのところに折り目を入れ、4ヵ所にはさみで切り込み（赤線部分）を入れる。

3 17cmの半分のところを、山折りにする。

4 各辺を折り込んで、箱を組み立て、ホッチキスでとめる。

5 アルミホイルをまず一方向へ敷き詰める。

6 すみを破らないように（破ると生地が出て取り出しにくくなるので）もう一方からも敷き詰める。

バリエーション
● 焼き上げは「カステラ」と同じ要領です。

抹茶カステラ
強力粉190gに抹茶10gを合わせてふるう。

フィナンシェ

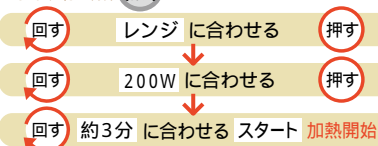
手動加熱	水 位	予 熱	焼き上げ
ウォーターオーブン（ケーキ）	水位1以上	付属品は入れません（予熱目安時間約6分）	上段 角皿

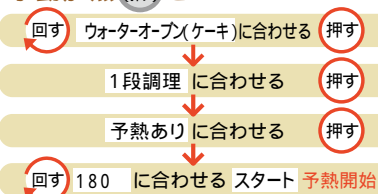
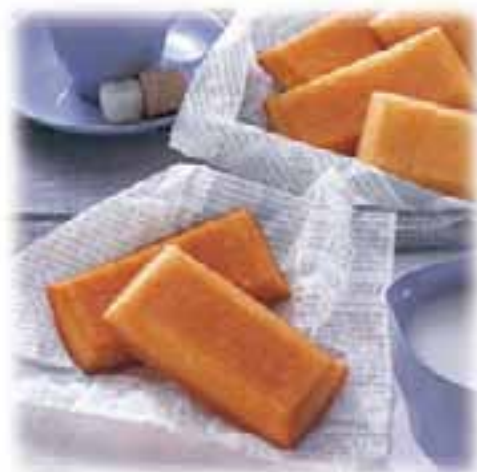
材料（フィナンシェ型 10 個分）
165kcal（1個）　塩分0.2g

溶かしバター、薄力粉……各適量
A
- 薄力粉……40g
- アーモンドパウダー……50g
- ベーキングパウダー……小さじ2/3

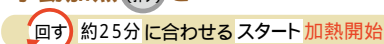
卵白……M3個分
砂糖……80g
バター……110g

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷型に溶かしバターをぬり、薄力粉をふって余分な粉は落としておく。Aは、合わせてふるっておく。
❸ボールに卵白を入れて泡立器で溶きほぐし、砂糖を加えて湯せんにし、人肌にあたたまったら取り出して泡立てないように砂糖をよく溶かす。
❹3にAをふるい入れ、ヘラでサックリと粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせ、なめらかになるまで混ぜる。
❺耐熱容器に小さく切ったバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 決定(押す) を…

かたまりがなくなるまで溶かす。
❻加熱後、4に少しずつ加えてバターの筋が残らないように混ぜ、ラップをして約1時間室温でねかせる。
※好みで溶かしバターの代わりに焦がしバター（鍋に入れてキツネ色になるまで焦がしたもの）を入れてもよいでしょう。
❼予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 決定(押す) を…

❽休ませた生地をスプーンですくって型に等分に流し入れ、角皿に並べる。
❾予熱が完了すれば、8を上段に入れる。

手動加熱 決定(押す) を…

回す 約25分 に合わせる スタート 加熱開始

❿加熱後、粗熱が取れれば型から取り出し、網にのせて冷ます。

パウンドケーキ

手動加熱	水 位	予 熱	焼き上げ
ウォーターオーブン（ケーキ）	水位1以上	付属品は入れません（予熱目安時間約6分）	下段 角皿

材料（(底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分）
265kcal（1/8切れ）　塩分 0.1g　mL=cc

ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ……90g
- ラム酒……30mL

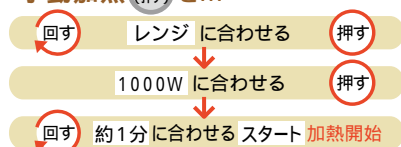
生地
- バター（柔らかくしたもの）……100g
- 砂糖……80g
- 卵……M2個

A
- 薄力粉……100g
- ベーキングパウダー……小さじ2/3

B
- くるみ（粗みじん切り）……20g
- レモン汁……1/2個分
- レモンの皮（すりおろす）……1/2個分
- バニラエッセンス……少々

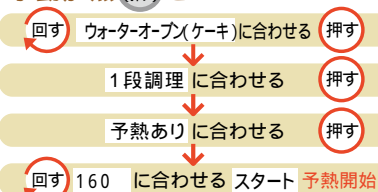
スライスアーモンド……適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

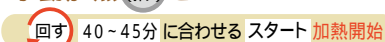
手動加熱 決定(押す) を…

❸パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

ご注意　硫酸紙は庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

❹ボールに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
❺卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
❻4に5の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの5を混ぜる。
❼6にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。
❽予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 決定(押す) を…

❾予熱が完了すれば、角皿の中央に7を横方向になるようにのせて下段に入れる。

手動加熱 決定(押す) を…

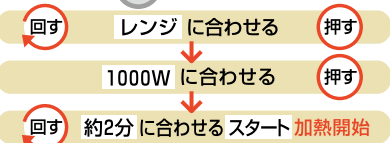
回す 40～45分 に合わせる スタート 加熱開始

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
お菓子・パン プリン(しっかり)	水位2(満水)	中段 角皿	約28分 (蒸らし5分含む)

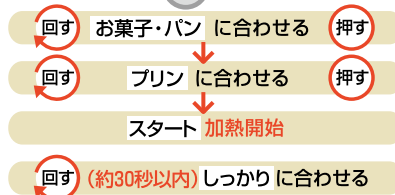
お口に広がるバニラの香りと、なめらかなのどごしが絶品。

プリン(なめらかタイプ)

材料(底の直径 8cm、高さ 4cmのココット型 8 個分)
185kcal(1個) 塩分0g mL=cc

- A 牛乳……300mL
- A 砂糖……70g
- 生クリーム……150mL
- 卵黄……M5個
- バニラエッセンス……少々
- アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

❸2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。
❹3を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

❺4を中段に入れる。

手動でするときは:蒸し物(弱)で約23分。
加熱後、庫内で約5分蒸らす。

❻加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。
アドバイス…好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

バリエーション

- 加熱は「プリン(なめらかタイプ)」と同じ要領です。

豆乳プリン (なめらかタイプ)

牛乳の分量を豆乳(調整タイプ、無調整タイプどちらでも可)に置きかえます。

プリン

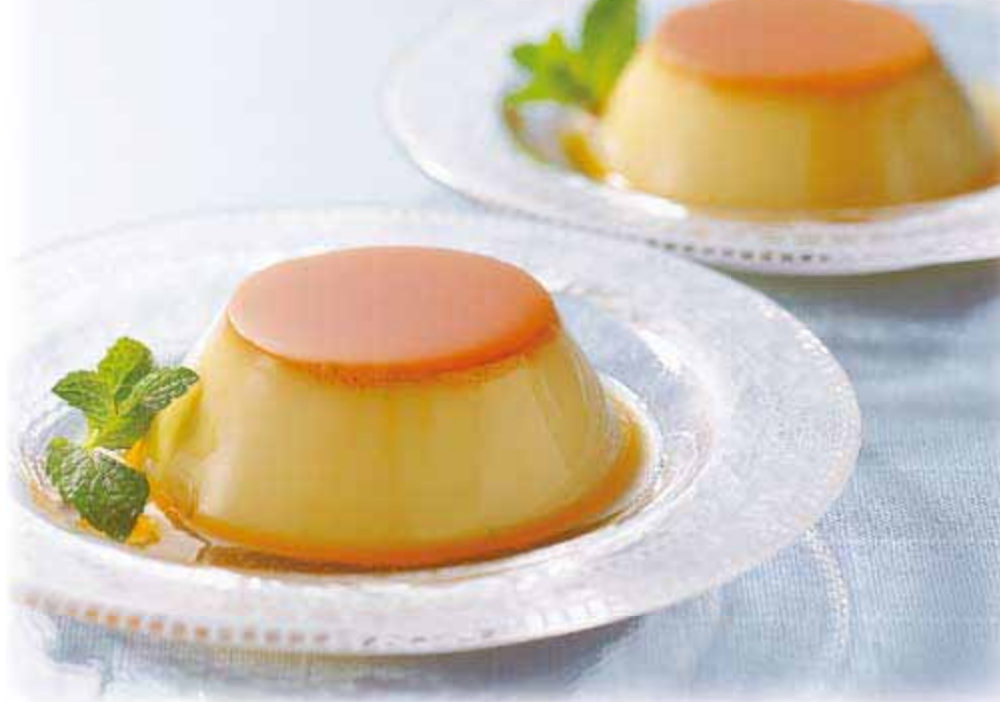
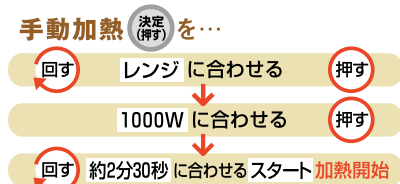
自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
お菓子・パン プリン	水位2（満水）	中段 角皿	約18分 （蒸らし5分含む）

材料（ステンレス製プリン型 10 個分）
109kcal（1個）　塩分 0.2g　mL=cc

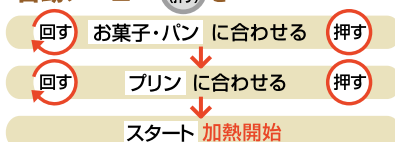
カラメルソース
- 砂糖……………大さじ5
- 水、湯……………各大さじ1

＊陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

プリン液
- 牛乳……………500mL
- 砂糖……………70g
- 卵……………M4個
- バニラエッセンス……………少々

アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。（湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。）
❸プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
❹耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 決定（押す） を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- ↓ 1000W に合わせる　押す
- ↓ 回す　約2分30秒 に合わせる スタート 加熱開始

❺加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
ポイント…卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。
❻プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。
❼6を中段に入れる。

自動メニュー 決定（押す） を…
- 回す　お菓子・パン に合わせる　押す
- ↓ 回す　プリン に合わせる　押す
- ↓ スタート 加熱開始

手動でするときは：蒸し物（弱）で約13分。
加熱後、庫内で約5分蒸らす。

❽加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

プリンのポイント
● 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長で加熱を追加してください。

バリエーション

● 加熱は「プリン」を参照しますが、スタートを押して、約30秒以内に自動メニューつまみを しっかり に合わせます。

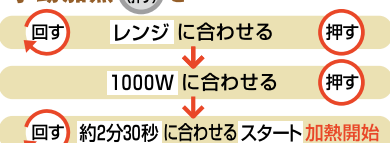
チョコレートプリン

材料（ステンレス製プリン型 10 個分）

カラメルソース（作り方は「プリン」を参照）
- 砂糖……………大さじ5
- 水、湯……………各大さじ1

プリン液
- 牛乳……………2カップ
- 砂糖……………50g
- ミルクチョコレート（細かくくだく）……140g
- 卵……………M4個

アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷耐熱容器に牛乳と砂糖を入れる。（角皿は入れません）

❸加熱後、別のボールに入れたチョコレートに少しずつ注いでチョコレートを溶かし、よく溶きほぐした卵を加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
❹プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

手動加熱	予 熱	焼き上げ
オーブン	付属品は入れません（予熱目安時間約8分）	上段 角皿

サクサクのパイ生地が香ばしい。

アップルパイ

材料（直径 23㎝の金属製パイ皿1個分）
320kcal（1/8 切れ）　塩分 0.7g

りんごの甘煮
- りんご（紅玉など酸味のある種類）……4個（正味600g）
- 砂糖……120g
- レモン汁……1/2個分
- コーンスターチ……小さじ2
- シナモン（お好みで加えてください）……少々

冷凍パイシート（市販のもの）……4枚（1枚100gのもの）

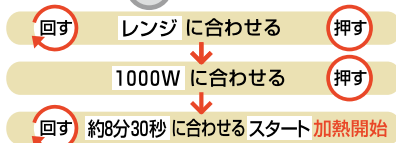
ドリュール
- 卵黄……M1個
- 水……小さじ1

あんずジャム、ラム酒……各適量

❶りんごは4つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。

❷1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして庫内中央に置く。（角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

回す レンジ に合わせる 押す
1000W に合わせる 押す
回す 約8分30秒 に合わせる スタート 加熱開始

途中残り時間が約1分30秒のときに取り出す。汁気をきってコーンスターチ（同量の水で溶く）を混ぜ、フタをせずに再び庫内中央に置き、スタートを押す。加熱後、好みでシナモンを加え、冷ます。

❸冷凍パイシートを半分に分ける。打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3～4㎜厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

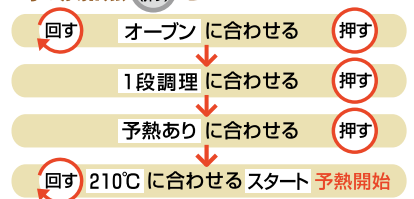
❹1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。

❺汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。

❻余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。

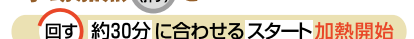
❼予熱する。（付属品・食品は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

回す オーブン に合わせる 押す
1段調理 に合わせる 押す
予熱あり に合わせる 押す
回す 210℃ に合わせる スタート 予熱開始

❽6の表面にドリュールをぬり3～4カ所切り目を入れる。

❾予熱が完了すれば、角皿の中央に8をのせ、上段に入れる。

手動加熱（決定（押す））を…

回す 約30分 に合わせる スタート 加熱開始

❿加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。

シュークリーム

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ		目安時間
お菓子・パン シュークリーム	水位1以上	付属品は入れません （予熱目安時間 約8分）	1段 上段 角皿	2段 角皿上段 角皿下段	約38分

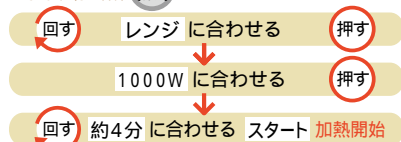
材料（18個・2段分）
201kcal（1個）　塩分 0.1g　mL=cc

カスタードクリーム
…4カップ分（185ページを参照して作る）

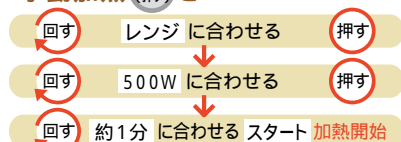
シュー生地
- 水……160mL
- バター……80g
- 薄力粉……80g
- 卵……M5〜6個

アルミホイル

＊9個（1段分）を自動で焼くこともできます。

❶シュー生地を作る。
大きめ（直径22cm以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません）

ポイント…水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。
沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

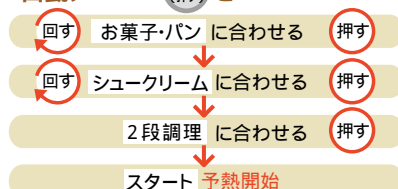
❷加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。（角皿は入れません）

手動加熱 決定(押す) を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- 回す 500W に合わせる 押す
- 回す 約1分 に合わせる スタート 加熱開始

❸溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

❹ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

ポイント…生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

❺水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❻予熱する。（付属品・食品は入れません）

❼2枚の角皿にアルミホイルを敷く。直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、9個ずつ絞り出す。

❽予熱が完了すれば、7を上段と下段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは：

段	付属品	設定
1段	上段 角皿	ウォーターオーブン（パン・シュー）・1段調理・予熱ありの200℃で約27分
2段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオーブン（パン・シュー）・2段調理・予熱ありの200℃で約40分

ポイント…焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

❾シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

ひと口メモ

シュークリームは生地の作り方でふくらみが変わってきます。柔らかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。

バリエーション

● 焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

エクレア

シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に9個ずつ絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート120gをつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。

サクサクのパイ生地と、クリームの組み合わせがベストマッチ。

パイシュー

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ		目安時間
お菓子・パン シュークリーム	水位1以上	付属品は入れません（予熱目安時間約8分）	1段 上段 角皿	2段 角皿上段 角皿下段	約38分

材料（16個・2段分）
246kcal　塩分 0.2g　mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ……各大さじ3
- 砂糖ⓐ……100g
- 牛乳……480mL
- 卵黄……M4個
- バター……50g
- ブランデー……小さじ3
- バニラエッセンス……少々
- 生クリーム……160mL
- 砂糖ⓑ……30g

シュー生地
- 水……100mL
- バター……50g
- 薄力粉……50g
- 卵……L2個

冷凍パイシート（市販のもの）…2枚（200g）
オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

＊8個（1段分）を自動で焼くこともできます。

❶カスタードクリーム（185ページ）と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は約7分にし、残り時間が約4分と約2分のときに混ぜる。
❷冷えた生クリームに砂糖ⓑを加え、七分立てにし、1に加えてなめらかになるまで混ぜる。
❸冷凍パイシートを冷凍室から出し、16等分する。
❹シュークリーム（177ページ）の1～4と同じようにする。ただし、水と薄力粉の加熱時間は約2分30秒にし、残りの薄力粉を加えてからの時間は約40秒にする。
❺15cm角に切ったオーブン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、3のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオーブン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒で約10cm角にのばす。
❻5の上のオーブン用クッキングペーパーをはずし、4の生地の1/16量（約14g）をパイシートの中心にのせる。
❼パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。

❽でき上がった生地は、バットなどにのせラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。
❾水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❿予熱する。（付属品・食品は入れません）

⓫2枚の角皿にアルミホイルを敷き、生地を8個ずつ間隔をあけて並べる。
⓬予熱が完了すれば、11を上段と下段に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは：

段	付属品	設定
1段	上段 角皿	ウォーターオーブン（パン・シュー）・1段調理・予熱ありの200℃で約27分
2段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオーブン（パン・シュー）・2段調理・予熱ありの200℃で約40分

※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

⓭カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。

ベイクド チーズケーキ

手動加熱	予熱	焼き上げ
オーブン	付属品は入れません(予熱目安時間約6分)	上段 角皿

材料(直径21cmのタルト型1個分) 320kcal(1/8切れ) 塩分0.3g

タルト生地
- バター……60g
- 砂糖……40g
- 卵……M1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……120g

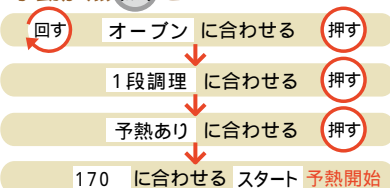
チーズクリーム
- クリームチーズ(柔らかくしたもの)……200g
- カッテージチーズ(裏ごしタイプ)……100g
- 砂糖……90g
- 卵黄……M2個
- コーンスターチ……30g
- レモン汁……1/2個分
- レモンの皮(国産のものをすりおろす)……1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 卵白……M2個分

レーズン……15g

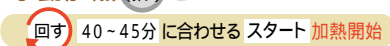
❶型抜きクッキー(166ページ)と同じようにして生地を作り、冷蔵室で約1時間ねかせる。
❷ボールにカッテージチーズとクリームチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。
❸2に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
❹3にコーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。
❺卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。

❻ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。
❼6の底にレーズンを散らし、角皿にのせて5を流し入れる。
❽予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱(決定(押す))を…

回す オーブン に合わせる 押す → 1段調理 に合わせる 押す → 予熱あり に合わせる 押す → 170℃に合わせる スタート 予熱開始

❾予熱が完了すれば、7を上段に入れる。

手動加熱(決定(押す))を…

回す 40~45分 に合わせる スタート 加熱開始

❿加熱後、型に入れたまま、粗熱を取る。
アドバイス…加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

スフレ チーズケーキ

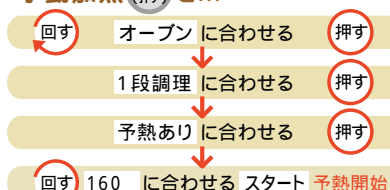
手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオーブン(ケーキ)	水位1以上	付属品は入れません(予熱目安時間約6分)	下段 角皿

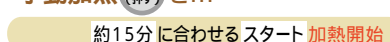
材料(直径18cmの底の抜けない金属製丸型1個分) 277kcal(1/8切れ) 塩分0.3g mL=cc

- クリームチーズ(柔らかくしたもの)……200g
- バター(柔らかくしたもの)……30g
- 砂糖ⓐ……30g
- 卵黄……M3個
- 生クリーム……100mL
- レモン汁……20mL
- ブランデー……大さじ1/2
- 卵白……M5個分
- 砂糖ⓑ……60g
- 薄力粉(ふるう)……40g
- 硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー
- キッチンペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷丸型の底に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙を敷く。内側面には多めにバター(分量外)をぬる。(内側面には、硫酸紙は敷かない)
ポイント…バターが白っぽく見えるくらいに多めにぬるときれいにふくらみます。
❸ボールに柔らかくしたクリームチーズとバターを入れ、なめらかになるまで泡立器でよく混ぜる。
❹3に砂糖ⓐを加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
❺生クリーム、レモン汁、ブランデーの順に加えてそのつど混ぜる。
❻卵白はツノが立つまで泡立て、砂糖ⓑを少しずつ加えてさらにツノがピンと立つまで泡立てる。
❼5に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
❽7に6の1/3量を加えて卵白のダマがなくなるまで混ぜ合わせたのち、残りの卵白を加えて、泡をこわさないようにサックリと生地になじむまで混ぜ合わせる。
❾生地を型に流し入れ、型をゆすって表面をならす。角皿にキッチンペーパーを2枚重ねて敷き、湯300mLを注いで型をのせる。
❿予熱する。(付属品・食品は入れません)

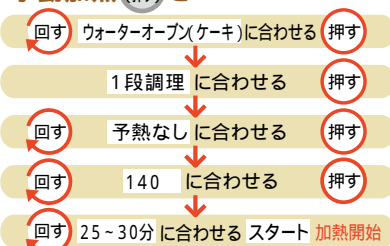
手動加熱(決定(押す))を…

回す オーブン に合わせる 押す → 1段調理 に合わせる 押す → 予熱あり に合わせる 押す → 回す 160℃に合わせる スタート 予熱開始

⓫予熱が完了すれば、9を下段に入れる。

手動加熱(決定(押す))を…

約15分 に合わせる スタート 加熱開始

⓬加熱後、とりけしを押し、すぐに続けて次の操作をする。

手動加熱(決定(押す))を…

回す ウォーターオーブン(ケーキ) に合わせる 押す → 1段調理 に合わせる 押す → 回す 予熱なし に合わせる 押す → 回す 140℃ に合わせる 押す → 回す 25~30分 に合わせる スタート 加熱開始

⓭加熱後、ケーキが型の高さくらいまで沈んだら型から出し、冷蔵室に入れて冷やす。
※表面にひび割れができます。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン カンタン焼きおやつ	水位1以上	中段 角皿・アミ	約14 分

揚げパン

材料（20 本分）
50kcal（1本）　塩分 0.1g

食パン（5〜6枚切り）……2枚
バター……50g
グラニュー糖……適量

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷食パンのミミを切る。残りを2cm幅に切る。
❸耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。（角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

❹パン（ミミも）に3をかけて、まんべんなくからめる。
❺角皿に調理網をのせ、4を並べる。
❻5を中段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約14分

❼加熱後、ビニール袋にパンを入れ、グラニュー糖をからめる。
※ 写真は、グラニュー糖にシナモンを混ぜています。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン カンタン焼きおやつ	水位1以上	中段 角皿・アミ	約14 分

食パンピザ

材料（食パン 6 枚分）
297kcal（1枚）　塩分 1.8g

食パン（6枚切り）……6枚
A
- 玉ねぎ（薄切り）……50g
- ピーマン（輪切り）……2個
- 粗びきウインナー（5mm厚さの輪切り）……6本

ピザソース……適量
ピザ用チーズ……100g

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷食パンのミミを切る。
❸ラップとラップの間にミミを切った食パンをはさみ、めん棒で5mm厚さくらいにのばす。
❹角皿に調理網をのせ、3を並べる。ピザソースをぬり、Aを均等にのせてピザ用チーズを散らす。
❺4を中段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約14分

❻加熱後、好みの大きさに切る。
※ パセリのみじん切りを散らしてもよいでしょう。
※ ミミを1cm角に切って、角皿の外周寄りに重ならないように広げて食パンピザと一緒に加熱するとクルトンができます。スープやサラダのアクセントにどうぞ。（加熱が足りないときは、様子を見ながら手動のウォーターグリルで加熱を追加してください。）

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン カンタン焼きおやつ（濃いめ）	水位1以上	中段 角皿・アミ	約15 分

チョコチップ＆バナナケーキ

材料（18cm角 1 枚分）
49kcal（1/16 切れ）　塩分 0.1g

ホットケーキミックス……100g
バナナⓐ……1本（90g）
卵……M1個
バナナⓑ（トッピング用・輪切り）……1/3本（30g）
チョコチップ……適量
ビニール袋
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷適当な大きさにちぎったバナナⓐをビニール袋に入れ、バナナをつぶすようにしてもむ。
❸2にホットケーキミックスと卵を入れ、全体が混ざり合うようにさらにもむ。
❹角皿に調理網をのせ、網の上にオーブン用クッキングペーパーを敷く。
❺3のビニール袋の角をはさみで切り、4の上に絞り出し、18cm角にのばす。半分にバナナⓑを並べ、半分にチョコチップを散らす。
❻5を中段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約15分

❼加熱後、好みの大きさに切る。
※ 粉砂糖をふってもよいでしょう。

蒸しパン

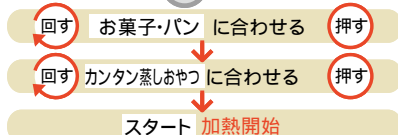
自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
お菓子・パン カンタン蒸しおやつ	水位2（満水）	中段 角皿	約15分

材料（ステンレス製プリン型 10 個分）
179kcal（1個）　塩分 0.1g　mL=cc

- 卵……M2個
- 砂糖……100g
- サラダ油……大さじ2
- 牛乳……150mL
- A 薄力粉……200g
- A ベーキングパウダー……大さじ1/2
- 甘納豆……60g
- 紙ケース……10枚

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。
❸2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。
❹プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
❺4を中段に入れる。

自動メニュー 決定（押す）を…

手動でするときは：蒸し物（強）で約15分

❻加熱後、網にのせて冷ます。

アドバイス…固めのアルミケースや、カップリン（下記）のような紙型も使えます。紙型の場合は底が広がるのを抑えるために角皿に調理網をのせて紙型を置きます。

バリエーション

● 加熱は「蒸しパン」と同じ要領です。

チーズ蒸しパン

材料（ステンレス製プリン型 10 個分）　mL=cc

- クリームチーズ（柔らかくしたもの）……100g
- 砂糖……100g
- 卵……M1個
- 牛乳……120mL
- A 薄力粉……200g
- A ベーキングパウダー……大さじ1/2
- プロセスチーズ（1cm角に切る）……50g
- 紙ケース……10枚

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷ボールにクリームチーズを入れ、砂糖を加えて練り混ぜる。
❸2に溶いた卵を加えて混ぜ、牛乳も加えて混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせてチーズを混ぜこむ。

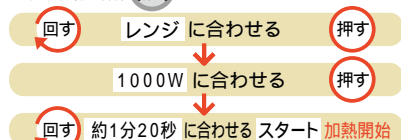
カップリン

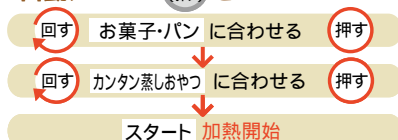
自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
お菓子・パン カンタン蒸しおやつ（ひかえめ）	水位2（満水）	中段 角皿・アミ	約10分

材料（直径 5 ～ 6cmの紙または、180°C耐熱プラスチックマフィン型 10 個分）
60kcal（1個）　塩分 0.1g　mL=cc

- 牛乳……250mL
- 砂糖……40g
- 卵……M2個
- バニラエッセンス……少々
- マフィン型カップ……10個
- アルミケース（9号）……20枚

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません）

手動加熱 決定（押す）を…

❸加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
❹型にアルミケースをきっちりと押し込み、プリン液をアルミケースの八分目まで注ぎ、1個ずつアルミケースでフタをする。
※ 型にアルミケースを入れるのは、マフィン型につなぎ目がある場合が多いため、プリン液が漏れるのを防ぐためです。
※ フタにするアルミケースは、型の側面に添うようにきっちり押さえます。
❺角皿に調理網をのせ、4を並べて中段に入れる。
※ 本体表示部に「調理網」は表示されませんが、このメニューでは使用します。

自動メニュー 決定（押す）を…

手動でするときは：蒸し物（強）で約10分

❻加熱後、庫内で約10分蒸らす。
❼粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。
※ フルーツやホイップクリームなどで飾ってもよいでしょう。

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	水位2(満水)	角皿上段 角皿下段

蒸しロールケーキ

材料(2枚・2段分)
274kcal ($^1/_8$ 切れ)　塩分 0.3g

卵……M2個
砂糖……120g
薄力粉……140g
ベーキングパウダー……小さじ2
抹茶……小さじ2
水……大さじ4
＊バナナロール(角皿1枚分の生地を巻く)
バナナ……1 $^1/_2$本
こしあん……120g
＊いちごまんじゅう(角皿1枚分の生地を8等分して包む)
いちご……8個
こしあん……160g
抹茶、粉砂糖……各適量
キッチンペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷卵は卵白をツノが立つまで泡立て、卵黄、砂糖を加えて白っぽくクリーム状に泡立てる。
❸薄力粉にベーキングパウダー、抹茶を加えて混ぜ、ふるいにかけておく。
❹2に3を加えて、ゴムべらでサックリと合わせ、ぽってりとした感じに水で固さを調整し、生地を作る。
❺2枚の角皿にゆるく絞ったふきんを敷き、その上にキッチンペーパーをのせて、生地を半量ずつ正方形に流す。
❻5を上段と下段に入れる。

手動加熱(決定(押す))を…
回す　蒸し物(強) に合わせる　押す
回す　約13分 に合わせる スタート 加熱開始

※1段で蒸すときは中段に入れ、加熱時間を約10分にする。

＊バナナロール
バナナは皮をむき、こしあんで包んでおく。加熱後、角皿から取り出し、生地1枚を裏返してキッチンペーパーをはがし、紙をはがした方が表面になるようにこしあんで包んだバナナをのせ、それを芯にして巻く。

＊いちごまんじゅう
こしあんを8等分してそれぞれでいちごを包んでおく。加熱後、角皿から取り出し、生地1枚を裏返してキッチンペーパーをはがし、8等分に切る。紙をはがした方が表面になるように、いちごをこしあんで包んだ上にかぶせて、生地をつまみ合わせて包み、ラップで包んでしばらく置いて、形を落ちつかせる。
※8等分した生地が長方形のため、少し包みにくいことがありますが、生地をつまむように合わせていくと丸く包めます。

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)	水位2(満水)	角皿上段 角皿下段

オムレット

材料(8個・2段分)
241kcal (1個)　塩分 0.2g　mL＝cc

A
ホットケーキミックス……200g
牛乳……130〜150mL
卵……M1個
砂糖……20g

ホイップクリーム、好みのくだもの……各適量
オーブン用クッキングペーペー

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷Aの材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。
❸2枚の角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、生地をだ円形に4枚ずつのばす。
❹3を上段と下段に入れる。

手動加熱(決定(押す))を…
回す　蒸し物(強) に合わせる　押す
回す　約10分 に合わせる スタート 加熱開始

❺加熱後、オーブン用クッキングペーパーからはずし、生地よりひとまわり大きく切ったラップにのせかえてホイップクリームやくだものをはさんで折りまげる。

※1段で蒸すときは中段に入れ、加熱時間を約8分にする。

手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオーブン(ロースト)	水位1以上	付属品は入れません(予熱目安時間約8分)	上段 角皿

焼きりんご

材料(4個分) 298kcal (1個)　塩分0g

りんご……4個(1個300g)
砂糖……60g
バター……40g
シナモン……小さじ1

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷りんごはフォークなどで皮に20カ所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。砂糖・バター・シナモンを混ぜ合わせたものを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。
❸深さ6cm程度の底の平らな耐熱容器(加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。)にりんごを並べ、角皿にのせる。
❹予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱(決定(押す))を…

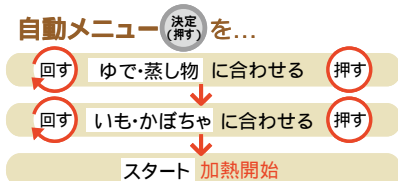
❺予熱が完了すれば、3を上段に入れる。

手動加熱(決定(押す))を…
回す　約35分 に合わせる スタート 加熱開始

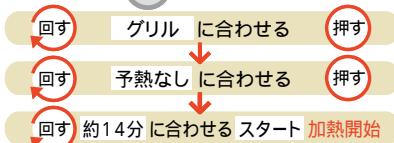
スイートポテト

材料（12個分）128kcal（1個）　塩分0g
さつまいも（直径5cmくらいのもの）……2本（1本250g）
A
- 砂糖……40g
- 卵黄ⓐ……M1個
- バター（小さく切る）……70g
- バニラエッセンス……少々

卵黄ⓑ……M1個
牛乳、はちみつ……各適量
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷さつまいもは皮ごと4等分に切る。角皿に調理網をのせていもを並べる。
❸2を中段に入れる。

❹加熱後、庫内で約10分蒸らす。

手動でするときは：蒸し物（強）で約22分

※自動メニューのゆで・蒸し物のいも・かぼちゃで加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、皿にのせてラップをして庫内中央に置き（角皿は入れません）、手動のレンジ1000Wで約6分30秒加熱してください。
❺皮をむいて裏ごしする。
❻5にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。
❼6を12等分して形をととのえ、調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷いて並べ、表面に卵黄ⓑをぬる。
❽角皿に調理網をのせて中段に入れる。

❾加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

手動加熱	焼き上げ
グリル	中段 角皿・アミ

＊さつまいもをゆでる工程では、水タンクを使います。

ボール DE ケーキ

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン スポンジケーキ	水位1以上	付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）	上段 角皿	約40分

材料
（直径21cmのステンレスボール1個分）
355kcal（$^{1}/_{8}$切れ）　塩分0.2g　mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉……120g
- 卵……M4個
- 砂糖……120g
- バニラエッセンス……少々
- バター……20g
- 牛乳……小さじ4

ホイップクリーム
- 生クリーム……300mL
- 砂糖……大さじ3
- ココア……大さじ4
- バニラエッセンス……適量

仕上げ用飾り……適量
（市販のココアクッキー、ビスケットなどお好みで）

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷スポンジケーキ（168ページ）の2〜8と同じようにする。ただし、丸型の代わりにステンレスボールの内側に薄くバター（分量外）をぬって薄力粉（分量外）を軽くふり、余分な粉を落として冷蔵室で冷やしてから使う。バターと牛乳の加熱は約1分にする。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ケーキ）・予熱ありの160℃で約40分

❸予熱する。（付属品・食品は入れません）

自動メニュー 決定(押す) を…
回す　お菓子・パン　に合わせる　押す
回す　スポンジケーキ　に合わせる　押す
1段調理　に合わせる　押す
回す　21cm　に合わせる　押す
スタート　予熱開始

❹スポンジケーキの10〜12の要領で焼く。
❺ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖、同量の湯で溶いたココアを入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスを加えてさらに泡立てる。（七分立て位が目安）
ポイント…泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。
❻網の下にバットを敷いて、5のクリームを流すようにぬり、冷蔵室で冷やしかためる。好みのお菓子で仕上げる。
※ケーキを横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをはさんでもよいでしょう。

●くまちゃん
耳はココアクッキー、目はスライスしたマシュマロとチョコレート、鼻はビスケットとチョコボール。

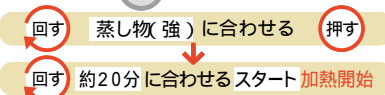
●パンダちゃん
ココアを加えないホイップクリームをぬる。耳はココアビスケット、目はココアビスケット2枚をずらしてタレ目に。目玉と鼻はチョコボール。口はチョコレートソース。

手動加熱	水 位	蒸 し
蒸し物(強)	水位2(満水)	中段 角皿・アミ

おはぎ

材料(15 個分)
185kcal (1個)　塩分0g　mL=cc

つぶあん……600g
もち米……2カップ(340g)
水……300mL
砂糖……大さじ4
ごま……大さじ5
青きな粉……適量

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷つぶあんは15等分して丸める。
❸洗ったもち米と水を金属製バット(28×21×(高さ)3.5㎝)に入れ、約1時間つけておく。
❹角皿に調理網をのせ、3をのせる。
❺4を中段に入れる。

❻加熱後、ボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでつき、15等分する。
❼6のうち10個は2のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの6は2のあんで包む。

手動加熱	水 位	蒸 し
蒸し物(強)	水位2(満水)	中段 角皿・アミ

桜もち

材料(20 個分)
99kcal (1個)　塩分0g　mL=cc

道明寺粉……300g
食紅……少々
熱湯……360mL
砂糖……60g
桜の葉(塩漬け)……20枚
こしあん……400g

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。
❸金属製バット(28×21×(高さ)3.5㎝)にふやかした道明寺粉を平らに入れる。
❹角皿に調理網をのせ、3をのせる。
❺4を中段に入れる。

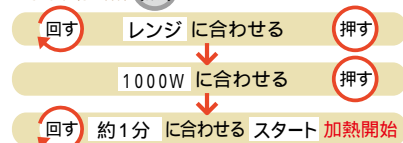
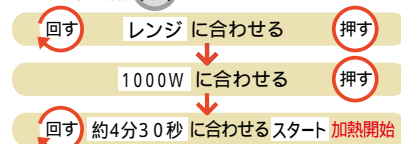
❻加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。
❼手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。

ホワイトソース

手動加熱	加熱
レンジ 1000W	付属品は入れません

材料（2カップ分）
308kcal（1カップ）　塩分 1.2g

薄力粉、バター……各30g
牛乳……2カップ
塩、こしょう……各少々

❶大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません）

❷加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。
❸ 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。（角皿は入れません）

途中、残り時間が**約2分20秒と約1分**のときに取り出して混ぜる。
※ 加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。
❹加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

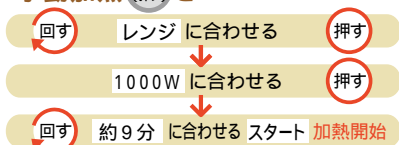
ポイント…泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

カスタードクリーム

手動加熱	加熱
レンジ 1000W	付属品は入れません

材料（4カップ分）
621kcal（1カップ）　塩分 0.6g

薄力粉、コーンスターチ……各大さじ4
砂糖……160g
牛乳……4カップ
卵黄……M6個
バター……60g
ブランデー……小さじ4
バニラエッセンス……少々

❶大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません。）

途中残り時間が**約4分30秒と約1分**のときに混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。
ポイント…加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。
❷バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

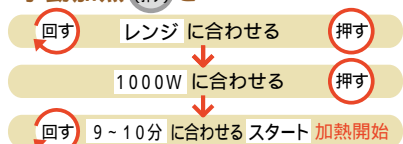
ポイント…ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

いちごジャム

手動加熱	加熱
レンジ 1000W	付属品は入れません

材料（でき上がり量　約280g分）
491kcal（全量）　塩分 0g

いちご……1パック（300g）
レモン汁……1/2個分
砂糖……100g

❶大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿は入れません）

途中1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**スタート**を押して加熱を続ける。
※ 加熱途中に取り出す場合は**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。
❷加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。
ポイント…つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごしします。

手作りパンの基本スタイル。

ロールパン

自動メニュー	水 位	予 熱	焼き上げ		目安時間
お菓子・パン ロールパン	水位1以上	付属品は入れません（予熱目安時間約6分）	1段 角皿 上段	2段 角皿上段 角皿下段	約22分

材料（18個・2段分）
143kcal(1個)　塩分0.4g　mL=cc

パン生地
- 強力粉……420g
- 砂糖……大さじ4
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ2(6g)
- 牛乳（室温のもの）……220mL
- 卵……M1個
- バター……80g

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

＊9個(1段分)も自動でできます。

パン作りのコツとポイント

●材料
材料はきちんと量りましょう。

イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

天然酵母を使う場合
天然酵母を1次発酵するときは、発酵時間が長くかかるため、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。

●ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう

●発酵は様子を見て加減を
室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●間隔をあけて並べて
2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。

●生地が乾燥しないように気をつけて
ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。

●おいしく食べるために
焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上:発酵と焼き上げの両方ができる水量)

❷大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

❸生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

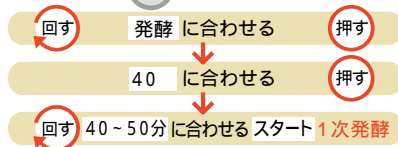
ポイント…こね方がたりないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

❹生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

❺きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

❻5を下段に入れる。

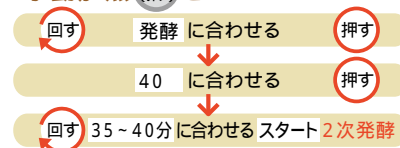
手動加熱 決定(押す) を…

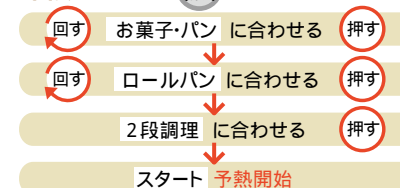
回す 発酵 に合わせる 押す
↓
40℃ に合わせる 押す
↓
回す 40～50分 に合わせる スタート 1次発酵

ポイント…1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

❼生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

❽生地をスケッパーか包丁で18等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

❾丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

❿9を上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる。)

ポイント…2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

⓫予熱する。(付属品・食品は入れません)

⓬予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、上段と下段に入れる。**スタートを押す。**

手動でするときは:

1段	上段 角皿	ウォーターオーブン(パン・シュー)・1段調理・予熱ありの190℃で約17分
2段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオーブン(パン・シュー)・2段調理・予熱ありの190℃で約22分

バリエーション

● パン生地の配合、発酵、ドリュールの配合、焼き上げは「ロールパン」と同じ要領です。

あんパン (18個分)

成形は生地を円形にのばしてつぶあん(500g)を18等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。

※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。

ウインナーロール (18個分)

ロールパンと同じように成形して2次発酵後、ドリュールをぬって中央にカミソリで3～4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り90gとミックスベジタブル60gをしっかりつめる。
ピザ用チーズ90gをのせて焼く。

小麦の香りが食卓を幸せ気分にしてくれます。

山食パン

手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオーブン（パン・シュー）	水位1以上	付属品は入れません（予熱目安時間約6分）	下段 角皿

材料（（底）20×8×（高さ）8.5㎝の1斤用パン型1本分）
127kcal（1/12切れ）　塩分 0.6g　mL=cc

パン生地
- 強力粉……300g
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ1 1/3（4g）
- 牛乳（室温のもの）……210mL
- バター……20g

ドリュール
- 溶き卵……M 1/2個分
- 塩……少々

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上：発酵と焼き上げの両方ができる水量）

❷材料表の材料でロールパン（186ページ）の2～5と同じようにする。

❸ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。

❹それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバターをぬり、オーブン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。

※オーブン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

❺4を下段に入れる。

手動加熱（決定（押す））を…

❻予熱する。（付属品・食品は入れません）

❼予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿の中央に縦方向になるようにのせて下段に入れる。

手動加熱（決定（押す））を…

回す　35～40分 に合わせる　スタート　加熱開始

❽加熱後、型から出してオーブン用クッキングペーパーをはがす。

手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオーブン(パン・シュー)	水位1以上	付属品は入れません(予熱目安時間 約6分)	角皿上段 角皿下段

動物パン

材料（8個・2段分）
340kcal（1個）　塩分 0.2g　mL=cc

パン生地
- 強力粉……340g
- 薄力粉……80g
- 砂糖……70g
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ2(6g)
- 牛乳……200mL
- 卵……M1個
- バター……70g

レーズン、ドレンチェリー……各適量

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上：発酵と焼き上げの両方ができる水量)

❷材料表の材料でロールパン(186ページ)の2～5と同じようにする。

❸ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を8等分し、ベンチタイムをおく。下図の動物パンの成形の仕方を参照して成形し、薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に生地をのせる。

❹ロールパン(186ページ)の10と同じようにして2次発酵する。

❺予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱（決定(押す)）を…

❻予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、上段と下段に入れる。

手動加熱（決定(押す)）を…

※1段で焼くときは上段に入れ、加熱時間を約19分にする。

動物パンの形成の仕方

■かに

■かたつむり

殻は棒状にのばした生地を丸めて作ります

■かめ

■くま

難しいけれど、できたては最高。

フランスパン（バゲット）

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン フランスパン	水位1以上	上段 角皿（予熱目安時間約8分）	上段 角皿	約30分

材料（2本分）
371kcal（1本）　塩分 1.3g　mL=cc

パン生地
- フランスパン専用粉……300g
- 砂糖……小さじ1/2
- 塩……小さじ2/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- レモン汁……小さじ1
- 水（冷蔵）……185mL

キャンバス地
（パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。）

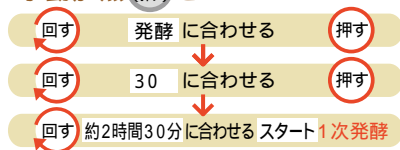
カミソリ

生地を移動させる板
（ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。）

バゲット

ブール

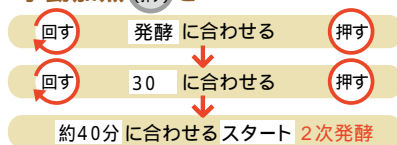
クッペ

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上:発酵と焼き上げの両方ができる水量)
❷材料表の材料でロールパン(186ページ)の2～5と同じようにする。
❸2を下段に入れる。

❹軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、優しくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)
❺生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約28cm長さにする。

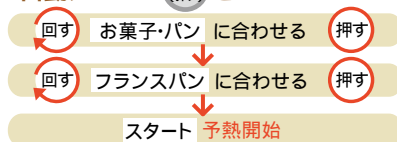
向こう側1/3を折る

手の腹で閉じる

生地をつまんでひっつける

❻角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を2本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。

❼6を上段に入れる。

発酵後、角皿ごと取り出す。

❽予熱する。もう1枚の角皿を上段に入れる。(食品をのせた角皿は 入れません)

予熱をしている間、生地にキャンバス地をかけておく。生地が乾燥しそうなときは霧を吹く。生地を移動させる板、カミソリを準備しておく。
❾予熱が完了すれば、下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロンと移し、庫内上段に入れていた角皿を取り出してドアを閉め、間隔をあけて2本のせかえる。

真上から見たところ

❿カミソリで3本ずつ切りこみ(クープ)を入れ、9を上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:ウォーターオーブン(パン・シュー)・1段調理・予熱ありの220℃で約15分のあと続けて、オーブン・予熱なしの200℃で約15分

フランスパンのポイント

●**材料**
・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
・こね上がりの生地の温度が高くならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使います。

●**発酵と、発酵の目安**
・やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20～30℃が理想的です。
・1次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

●**生地の扱い**
・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおおいをかけてください。

●**焼き上げ**
・フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

ひとくちMEMO
★フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。
フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

バリエーション

● パン生地の配合、発酵、焼き上げは「フランスパン(バゲット)」と同じ要領です。

ブール

❶1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み(クープ)は#の字にする。

クッペ

❶1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。優しく転がして形をととのえる。切り込み(クープ)は一文字にする。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ				目安時間
お菓子・パン ピザ	水位1以上	付属品は入れません（予熱目安時間約10分）	1段	上段 角皿	2段	角皿上段 角皿下段	約19分

飾り気のなさがかえっておいしさを引きだす。

クリスピーなピザ（マルゲリータ）

材料（直径 25cmのピザ 2 枚・2 段分）
80kcal（1/8 切れ） 塩分 0.4g

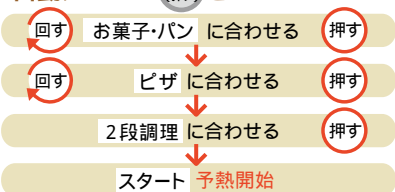
ピザ生地
- 強力粉、薄力粉……各70g
- 塩……少々
- ドライイースト……小さじ1 1/3(4g)
- 水……大さじ2 2/3
- 牛乳……大さじ2
- オリーブオイル……小さじ4

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2cm角に切る）……180g
- バジルの葉（なければドライバジルを適量）……16枚

＊1枚（1段分）も自動でできます。
＊モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

1. 水タンクに水を入れる。（水位1以上：発酵と焼き上げの両方ができる水量）
2. 材料表の材料でロールパン（186ページ）の2〜5と同じようにする。
3. ロールパンの6〜8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）
4. 薄くオリーブオイル（分量外）をぬった2枚の角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。
5. 4にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。
6. 予熱する。（付属品・食品は入れません）

自動メニュー（決定（押す））を…

- 回す お菓子・パン に合わせる 押す
- 回す ピザ に合わせる 押す
- 2段調理 に合わせる 押す
- スタート 予熱開始

7. 予熱が完了すれば、5を上段と下段に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは：

1段	上段 角皿	ウォーターオーブン（パン・シュー）・1段調理・予熱ありの250℃で約12分
2段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオーブン（パン・シュー）・2段調理・予熱ありの250℃で約19分

8. 加熱後、バジルの葉をのせる。

バリエーション

● 焼き上げは「クリスピーなピザ（マルゲリータ）」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料（直径 25cmのピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 生ハム……5〜6枚
- ルッコラ（なければドライバジルを適量）……5〜6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって？】
ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

アンチョビと野菜

材料（直径 25cmのピザ 1 枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- アンチョビ（缶詰）……5切れ
- パプリカ（赤、黄）……適量
- アスパラガス……1 1/2本
- オリーブ……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 刻みパセリ……少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ				目安時間
お菓子・パン ピザ(濃いめ)	水位1以上	付属品は入れません(予熱目安時間 約10分)	1段	上段 角皿	2段	角皿上段 角皿下段	約 24 分

お腹が満足するボリューム感が魅力

ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)

材料(直径 25cmのピザ 2 枚・2 段分)
153kcal ($^{1}/_{8}$ 切れ)　塩分 0.9g　mL=cc

ピザ生地
- 強力粉……160g
- 薄力粉……80g
- 砂糖……小さじ$1\frac{1}{3}$
- 塩……小さじ$\frac{2}{3}$
- ドライイースト……小さじ1(3g)
- 水……140mL
- サラダ油……大さじ1

トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- サラミソーセージ(薄切り)……30枚
- 玉ねぎ(薄切り)……$\frac{1}{2}$個(100g)
- ピーマン(薄切り)……2個
- マッシュルーム(スライス・缶詰)……80g
- ピザ用チーズ……200g

＊1枚(1段分)も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上:発酵と焼き上げの両方ができる水量)
❷材料表の材料でロールパン(186ページ)の2～5と同じようにする。
❸ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
❹薄くサラダ油(分量外)をぬった2枚の角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。
❺4にピザソースをぬって具を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。
❻予熱する。(付属品・食品は入れません)

❼予熱が完了すれば、5を上段と下段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:

段	角皿	設定
1段	上段 角皿	ウォーターオーブン(パン・シュー)・1段調理・予熱ありの 250°Cで約 16 分
2段	角皿上段 角皿下段	ウォーターオーブン(パン・シュー)・2 段調理・予熱ありの 250°Cで約 24 分

市販の冷凍ピザ

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷角皿に調理網をのせて冷凍ピザをのせ、中段に入れる。

回す　予熱なし に合わせる　押す
回す　約13分 に合わせる　スタート　加熱開始

※約13分は直径15cmの冷凍ピザの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

バリエーション

● 焼き上げは「ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)」と同じ要領です。

ツナトマト

材料(直径 25cmのピザ1枚分)

トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- ツナ(缶詰)……80g
- トマト……小1個(100g)
- 玉ねぎ……$\frac{1}{4}$個(50g)
- ピザ用チーズ……100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料(直径 25cmのピザ1枚分)

トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- たらこ……50g
- ピザ用チーズ……100g
- 刻みのり……適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料(直径 25cmのピザ1枚分)

トッピング
- キムチ……80g
- ゆで卵……1個
- マヨネーズ……適量

＊ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

お料理のさくいん

お総菜

焼き物

フライ

ゆで・蒸し物

煮物

ごはん・赤飯

酒の肴

◎「もちを焼く」、「食パンを焼く」、「焼きなす」、「焼きおにぎり」、「ゆでとうもろこし」、「ゆで枝豆」など、普段、便利にお使いいただける**メニュー別加熱早見表**が66～71ページにあります。

セットメニュー

お菓子・パン

クッキー・ケーキ

プリン

パイ・シュークリーム

チーズケーキ

和菓子・おやつ

ソース・クリーム・ジャム

パン・ピザ